



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17391
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུང་པཅད་སྒྲུ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	8
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014



# བུ་མོ་འཕེལ་ལོ་རྒྱུ་



3004

7

མ་རྒྱལ་གྱི་མཐོ་མི་མ་རྒྱལ་གཞིར་འཇུག་





འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་པ་ (Development of the State of Bhutan)

~~Library of the~~  
~~Government of~~  
~~India~~  
Dharamsala H.P.

# ཡཔོང་ས་མཚན་གི་བཀའ་སློབ།

M-126.

ཏཱ་ལྷི་ཏེ་ཡོན་ཏེ་ཤེས་པ།  
Class No:  
Acc. No. D: M-126  
LTWA (Manuscript)  
DHARAMSALA. H.P.

## ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱང་དང་སྤྱོད་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ།

ང་རང་ཚོས་འདིར་བོད་པའི་སྤྱོད་དོན་འདི་རྒྱ་གར་ནང་ལྷ་བུའི་ཤོག་ཁག་གཅིག་གི་ལྷ་བུའི་འབྲེལ་སོ་ལྷ་བུ་ཡིན་པར། བོད་མི་རིགས་འདི་འཕྲོ་གནས་བྱུང་མ་བྱུང་དང་། མི་རིགས་ཤིག་གི་རང་དབང་གི་དོན་དག་ཡིན། མི་རིགས་རང་དབང་ཟེར་བ་དེ་ཡང་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་ཞིན་ཁོག་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར། ང་རང་ཚོའི་མི་རིགས་དེའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གཞུང་ངམ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གོམས་གཤིས་སོགས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་ཚེས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ཤེས་ཡོན་ལམ་སྟོན་ནས་བརྟུས།



# དཀར་ཆུ་

## སྒྲུང་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད།

བཞེད་མི་རུང་བའི་གསང་བ།	འཕམ་པོ་བསམ་གྱུ་བ།	༡
བོད་ཀྱི་དཀར་ཆུ་ལྟོད་སྒྲུང་གཏམ་འགའ་	དོན་ཆེ་སྒྲུང་།	༥
བཙེ་དུང་གི་ཕམ་ཁ།	དབྱངས་སྒྱིད།	༧
ལས་དབང་།	དོན་སྒྲིལ་སྒྲུབ་ཆེ་རིང་།	༡༡
ས་རྒྱ་སྒྲོབ་གྲུའི་བཙེ་དུང་དང་མིག་ཆུ།	ཨ་ལའོར་བཙོད་པ།	༡༠

## སྒྲུང་ཚུལ་འབྲི་ཆུའི་གར་སྒྲུབས།

ཀ་བཤད་ཡིད་ཀྱི་འབོད་སྒྲུ།	ཆེ་རིང་མཁའ་འགྲོ་	༡༥
ཡ་རྒྱལ་བ་ཀླུ་པར་ཕྱལ་བའི་བྲི་བ།	བཀྲ་ཤིས་འབྱུར་མེད།	༡༦
སྒྱིད་མ་དན་པའི་གདུང་དབྱངས།	བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྒྲོན།	༡༧
སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་	སྐལ་བཟང་།	༡༨
གོ་ལའི་མིག་གཅིག་	བྱ་རྒྱལ་ཀྱན་དགའ་འང་མ་དཔལ།	༡༩
གོ་འཕང་མ་མཐོ།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱིངས།	༢༠
མཐོན་པོའི་བཙེ་རྒྱབས།	མཆོད་བྱང་བཞད་པའི་སྒྲུ་དབྱངས།	༢༠
སྒྲིང་ཕྱན་གཞན་ཞིག་	རྩ་རྒྱ་བཙོད་པ་བཟང་པོ།	༢༡
ང་ཆོའི་སྒྲོབ་སྒྲིང་།	རྒྱལ་མཆོན་སྒྲོ་བཟང་།	༢༢
ལྷ་རིག་འབྱུང་གནས།	པམ་དོན་།	༢༣
བསྟན་ཆོག་ཡིད་ཀྱི་སྒྲོན་མེ།	བྲགས་པ།	༢༣



བརྟུན་པོ།	བརྟུན་པོ་འཛིན་པོར་ལྟོ།	༤༩
དད་པས་སྐྱེལ་བའི་སྤྱིང་གི་འཕག་འཆག་	སྐྱེལ་བཟང་ཀྱུ་ལ་མཆོ།	༥༤
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལོ་མཆང་།	ལ་སྤྱི་སྐྱེལ་ནམ།	༥༦
ཕ་མ་བརྟུན་པོ་ཀྱང་འབྱོར།	འཆི་མེད་ལྟ་སྤྱི་ན།	༥༧
མས།	རྟུ་གཉན་ཐར།	༥༨
ཡིད་ཀྱི་རྟུན་པོ།	རབ་ཀྱུ་ས།	༥༩
སྤྱི་ཆོག་པད་དཀར་རྟུན་པོ།	ཆོས་གྲགས།	༥༩
མཆོལ་དང་འདྲེས་པའི་སེམས་པ།	ཆེ་རིང་ལྷ་བ།	༦༠
མཛེས་ལྟན་ས་རྟུ་མཐོ་སྤྱི་བ།	ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོ།	༦༡
ཡལ་མེས་ཀྱི་ཆོག་སྤྱི་ལ།	རིག་འཛིན།	༦༢
ཡིད་ལ་འཁོར་བའི་རྟུན་པོ།	ཆབ་མདོ་བརྟུན་པ་ཡར་འཕེལ།	༦༣
རེ་སྐྱེལ།	བརྟུན་པོ་འཛིན་པོ་ཕྱིན་ལས།	༦༤
ངའི་ཡོད་ཆད།	འོད་ཐིགས།	༦༥
སྤྱི་མའི་འཛིན་ཏེན།	སྤྱི་བཟང་ཀྱུ་ལ་མཆོན།	༦༦
ངེས་འབྱུང་།	དོན་འབྱུང།	༦༧
ལས་དབང་།	ཕྱན་སྤྱི་ད།	༦༨

## ཆེད་ཚུལ་སྤྱི་དུ་ཆུའི་སྤྱི་བས་རིས།

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱིར་ལ་བསྐྱབ་སྤྱིངས་		
ཐན་ཐུན་བྱས་པའི་ཆོར་བ་ཐར་ཐོར།	ཨ་གནམ་བཟོད་པ།	༦༩
པོད་ཀྱི་རྩ་བའི་དུས་བབ་དང་། བཀའ་ཁྲི་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ།	གཙང་ཕྱག་སྤྱི་བས་ལགས།	༧༠

## སྒྱུག་ཚུལ་ཙོང་ལཱ་བཞུར་རྒྱུན།

བཀྲ་ཤིས་པའི་ཉིན་མོ།	མོར་བྲང་མོ་རྒྱུ།	༩༡
རྗེས་བྲན།	བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	༩༢
མཚན་མོ།	ཀུན་བཟང་ལྷ་མོ།	༩༣
འདས་དོན་གྱི་ཆོར་བ་སྦྱར་མོ།	སྦྱབ་རྒྱུད་ཉི་མ།	༩༤
རྣམ་ཤེས་ཆོ་གཅིག་	འངས་དཔལ་ཤེས་རབ།	༩༥
ཟམ་པ།	སློབ་ཟུང་དཔལ་སྦྱོན།	༩༦
ཤབ་ཤུབ་དུ་སྦྱ་བའི་སྤྱིང་གཏམ།	སྦྱན་ཤུབ་ཆོས་སྦྱོན།	༩༧

## བསྐྱར་ཚུལ་རྒྱ་རྒྱུད་བྲུངས།

སྦྱོད་མའི་བྲམས་བཅེ།	དཔལ་སྦྱོན།	༩༨
འགྲུལ་བཞུད།	སྐལ་བཟང་ཉི་མ།	༩༩
སྤྱིང་བྱ་འབྱུང་མཁན།	སྦོད་མར་སངས་རྒྱས་བཀྲིས།	༩༩
འདོད་མའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	ཀུན་མཆོག་པ་སངས།	༩༩
ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་མཚན་རིག་པ།	བྲམས་པ་ཆོས་སྦྱོན།	༡༠༡
སྤྱོད་འཛིན་ཤེས་ཤིག་	སློབ་ཟུང་བདེ་ཆེན།	༡༠༢
དུས་རབས་ཀྱི་ཡམ་ཉེས།	རྒྱ་གར་བ་སྦོམ་ཆེན།	༡༠༣
ཡུགས་བསམ་གྱི་སྐྱས་འདྲེགས།	མཁར་སྦོད་ལྷ་བ་ཆེ་རིང་།	༡༠༤
བཅེ་བའི་པ་ལགས།	བསམ་གྲུབ།	༡༠༥

## གཞས་ཆིག་ལྷ་རྒྱུད་རིལ་དབྲུངས།

གནས་བཞེད་ལྷ་རྒྱུད་རྒྱུ་མོ།	ཐུབ་བརྟན་རྒྱ་མཚོ།	༡༡༠
ལོངས་ཤིག་	བདེ་ལེགས་མཚོ་མོ།	༡༡༠

## གནའ་ཁེད་སྤྱང་རྒྱུད་འགྱུར་ལུག་

མཇུག་གི་གཏམ།	ཚུལ་སྒྲིག་པ།	༡༡༡
--------------	--------------	-----

ངའི་མིག་ལམ་དུ་བྱ་མིན་མཐོང་རིམ་པའི་ན་ཆ་མི་སྣེ་མས་  
པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ལྟ་སྤྱད་ལ་འདི་ལྟར་དེ་བག་ཡོང་  
དོན་དེར་བསམ་གཞིགས་གང་མང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ལ་ལྟག་  
པར་དུ་ཡོད་ཆད་གཞན་ལ་ཟེ་བ་བཙོལ་དགོས་པའི་ཐོད་ཀྱི་ལས་  
དབང་དང་། ཐོད་ཀྱི་དེར་རབས་གཞིན་རྒྱ་འགའ་ཞིག་གི་ཕུགས་  
བསམ་ལ་ཕྱག་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་དུག་མདའ་དེ་ན་མ་ཞིག་སེལ་བྱུང་  
བམ་སྣམ་པའི་ན་ཆ་ལོ་གསུམ་སྟོན་ཀྱི་མིའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡིད་ལ་  
དཔྱད།

ཀྲུ་མ་དང་བཅས་ཕྱིན་སོང་།

འདི་ལྟའི་མཛེས་མ་ཞིག་སྒྲིབ་ཏུ་ཡམ་བྱར་དེ་ནས་ཐོན་  
 ཏེ་སུ་ཞིག་གིས་བཀྲགས་སོང་བ་ཡིན་ནམ། མ་ཟད་མོ་སུ་ཡིན།  
 གང་ཏུ་འགྲོ་འཤ། རྒྱངས་འཁོར་སུ་མ་སྐྱད་གཞུང་ཡམ་ཐོག་བསྐྱོད་  
 བཞིན་འདུག མོས་མཚམས་རེར་སྐྱེའུ་ཁུང་གི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་བལྟ་  
 བ་དང་། མཚམས་རེར་ཁོའི་གཙང་ལ་བརྩོ་ལྟ་ལེགས་པའི་སྐྱ་  
 དང་ངོ་གདོང་། བབ་ཆགས་ཤིང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་གྱོན་པ་སོགས་  
 ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱིན་ཁོའི་བོད་པ་རྒྱལ་ལྡན་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ་ནས་  
 རང་བཞིན་གྱིས་འཆེར་སྤང་ཞིག་སྤེབས། མོ་ཁོའི་ནང་གི་མདུན་  
 ཐད་ཏུ་དབྱངས་པའི་ཁ་རྒྱལ་བའི་སྐྱ་པར་དེ་མོ་ཁོའི་མགྲོགས་ཆད་  
 དང་བསྐྱེད་ནས་པར་འགལ་རྒྱུར་འགལ་བྱེད་པ་མོ་ལ་སྤོབས་པ་  
 ཟུང་ཟད་བསྐྱེད་དེ་ཁ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་  
 ཞིག་ཡིན་ཆོད་འདུག་པས་ང་འདྲ་བའི་བྱད་མེད་ཞིག་ལ་མགོ་  
 བསྐྱོར་གདོང་མི་སྲིད་ལ་དེ་བས་རང་ལ་རོགས་པ་ཞིག་བྱས་མི་  
 ཡོང་ངམ་སྙམ་ནས་རེ་བ་ཡང་ཟུང་ཟད་སྐྱེས།

“གན་ལགས་ད་དུང་ག་ཚོད་འགྲོ་དགོས་ཟེད”

“ད་མཆོག་གས་པ་སྒྲེབས་ཀྱི་རེད་”ཁོས་མདུན་གྱི་ལམ་  
ར་བརྟུ་བཞིན་དེ་རྩར་བཤད་དེ། བན་ཚུན་གནིས་ཀ་ཁུ  
ར་བཤད། སྤྱིར་མོ་རང་འབྲུལ་གྲོ་རྒྱ་དང་རྩམ་འབྲུར་  
ར་བྱང་རྒྱབ་པ་ཡོད་ན་འང་ད་རེས་འདི་རྩ་བུའི་བབ་ཆགས་  
དུ་གྱེ་མོ་གཞོན་ཞིག་དང་འཕྲད་པས་མོས་ཀྱང་བབ་ཆགས་  
ལ་པ་ཅམ་མི་སྟོན་ཀ་མེད་བྱུང་བས་མོ་ལ་མཚོན་ན་བྱེད་  
མི་བདེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ད་ནི་ཁོང་མཉམ་དུ་མི་འགྲོ་  
མེད་རེད།

གང་འཆོམས་ནས་སྒྲངས་འཁོར་སྤང་ཡམ་ཁྱུང་དུ་ཞིག་  
བརྒྱད་དེ་ཐོག་བཅུགས་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཞིག་གི་སྒོ་འགྲམ་དུ་སྒྲེབས་  
པ་དང་དེར་བཀག་ནས་“ཡའ་ ད་སྒྲེབས་སོང་།འཕྲོ་  
འཕྲོ་”ཁོས་དེ་ལྟར་ འདྲ་བཞིན་དུ་ཁོ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཐོག་

བཅུགས་གཉིས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདྲུལ། རྒྱ་དེ་ཙམ་  
ཆེ་རྒྱ་མེད་པའི་ཁང་པ་དེའི་གཞིགས་གཅིག་ལ་ཉལ་བྲི་གཅིག་  
དང་གཞན་དེར་རྩལ་ལས་བྱུང་པའི་གོས་སྒྲིམ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་  
དེའི་གུལ་གཤེབ་ཏུ་དཀར་ཡོལ་དང་བརྒྱན་འཕྲིན། ༩ དེམ་  
སོགས་རང་འགྲིག་ཏུ་འཛོལ་པའི་ཤིང་གི་བང་བྲི། ས་ཐོག་ཏུ་  
བྱམ་ཅེའི་ས་གདན་སྤྱོད་ཅོག་ཅེ་དང་དེའི་སྤྱོད་དེབ་རིགས་སྒྲ་  
ཆོགས་གོ་རིམ་མེད་པར་བཞག་འདུག མོའི་སེམས་ནང་ཡིད་  
སྒྲོན་དང་ཕངས་སེམས་འགྲོད་གདུང་སོགས་ཅིག་ཅར་དུ་འཆང་  
ཁ་རྒྱག་གིན་འདུག དེ་ནི་འདི་འདྲ་བའི་པོད་རིགས་གཞིན་རྒྱ་  
ཞིག་གི་ཡ་རབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་  
ལ་དོ་སྒྲུང་ཆེ་མདོག་མཐོང་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
ཤོར་བ། ལྷག་པར་མི་རིགས་ཐ་དད་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་  
པའི་བྱ་རྒྱུ་བཞིག་ལ་སྒྲོས་འགྲེལ་བྱས་པའི་བྱ་བ་ཕྱིར་བྲན་པས་  
ལོས་ཡིན།

“ཡའ་ སྤྱོད་དང་” ཁོས་ཅོག་ཅེའི་སྤྱོད་གི་དེབ་རྒྱུས་བརྒྱ་  
གསོག་རྒྱག་གིན་དེ་ལྟར་བཤེད།

“ཁྱེད་རང་ཀའི་འཕྲུང་གི་ཡོད་པས་” “ལགས་ཡོད་” ཁོས་  
ཤེལ་གྱི་པོར་ནང་ཀའི་འཕྲུང་ཆ་བོ་གང་བྲུགས།

“ཡའ་འཕྲུང་དང་” མི་ཅི་ཡང་མི་སྒྲིབ་པར་མགོ་བོ་སྒྲུར་ནས་ལུས།  
ནམ་རྒྱུན་མཆན་མོའི་ཞབས་བྲོ་ཁང་དུ་བསྐྱོད་ནས་ཨ་རག་དང་  
ཐ་མག་གི་ཁྲིད་ན་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་ལ་རོལ་ཞིང་བྱི་སྤྱོད་མགོ་  
སེར་དེ་ཆོར་འོ་བྱེད་རྒྱ་སོགས་ལ་བྱང་རྒྱུ་པའི་བྱ་མོད་ཡལ་ཆེར་  
རྒྱགས་མ་ཆགས་པ་འདྲ།

“ཁྱེད་རང་ག་བར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་”

ཁོས་དེ་ལྟར་དྲིས་པར་མོས་སྒྲིབ་མཐུད་མགོ་སྒྲུར་བསྐྱོད།  
ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དྲི་བ་འདྲི་སྒྲུངས་ནོར་སོང་སྒྲིམ་ནས་མོ་ལ་  
“ཁྱེད་རང་མཛེས་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག” ཅེས་ཀྱུ་རེ་དང་མཉམ་དུ་  
བགད་པས་ད་གཟོད་མོའི་མདོང་ལ་འདྲུམ་རྒྱུ་ཞིག་གར་བྱང་།

“ཁྱེད་རང་ཕྱག་ལས་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་”

“ང་པོད་གཞུང་དོན་གཅོད་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་” བགད་  
པར་མོའི་སེམས་ནང་ད་དཔེ་བསགས་སོང་དེ་འདྲའི་ངོ་ཆ་བ་ལ་  
སྒྲིམ་ནས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྡང་ལྡང་བྱེད་པའི་ངལ་བ་མ་བཟོད་པར་  
ངོ་གདོང་དམར་པོར་གྱུར་ནས་མགོ་བོ་སྒྲུར་བས་མཛད་ཀྱི་ལྷོག་  
ཅེའི་ཟུར་ལ་བྲག་གཤེབ་བྱས། “ཡ་ད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད། རོ་  
ཆ་དགོས་མ་རེད། ང་ཆོ་བོད་པ་གཅིག་པ་རེད།” ཁོས་དེ་ལྟར་  
ཤོད་བཞིན་བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་སྒྲོག་སྒྲོ་མཚན་ཏེ་རྒྱབ་ཀྱི་མལ་ཆས་  
ལ་བརྟེས་ནས་བརྒྱན་འཕྲིན་བརྒྱ་འགོ་ཚུགས།

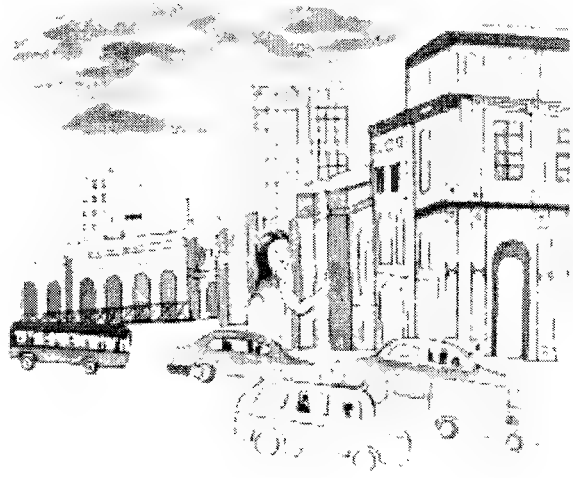
བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་ཁབ་ཆན་དེ་ནི་དབྱིན་ཇིའི་པོ་མོ་ཟུང་  
གི་བཅེ་དུང་གི་སྒྲོར་སྒྲོན་གྱིན་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་ཁོང་གཉིས་  
ཕན་ཚུན་ཅི་ཡང་མི་སྒྲིབ་པར་བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་འཁྲབ་ཆན་འཁྲག་  
པོ་དེར་བརྒྱ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གཉིས་ཡང་དོ་སྤྱོད་ལྟར་  
པའི་ཁང་རྒྱུང་ནང་རང་དབང་ལྟར་པའི་བཅེ་དུང་གི་འཁྲབ་ཆན་  
གྱི་འགོ་ཚུགས་ཏེ་ཕན་ཚུན་ཟུར་མིག་གི་མདའ་མོ་འཕེན་བཞིན་  
ཡོད།

སྤྱིར་ཁོང་གཉིས་ལ་བརྒྱན་འཕྲིན་ནང་གི་པོ་མོ་ཟུང་དང་  
འདྲ་བར་ཡུན་རིང་གཤེབ་པའི་བཅེ་དུང་ཞིག་མེད་ལ་ཁོང་གཉིས་  
དང་འདྲ་བར་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་དང་མིག་རྒྱུང་རིང་བའི་ཕྱགས་  
འདུན་ཞིག་དེ་བས་མེད་མོད། གང་ལྟར་ཆ་མེད་རྒྱུས་མེད་ཀྱི་  
མགོ་སེར་པོའི་ལུང་པ་འདིར་ཁོང་གཉིས་སྒྲོ་བྱུང་དུ་བྲག་ཕྱད་བྱུང་  
བཞི་ལས་འགྲོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་སུ་ཞིག་གི་བཤེད་རྒྱས།

ཁོས་བརྒྱན་འཕྲིན་ལས་ཁ་རྒྱུར་བསྐྱོར་ནས་མོའི་ངོ་  
གདོང་ལ་བརྒྱ་དུས་བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་འོད་མདངས་དང་ལྷན་དུ་མོའི་  
མཛེས་སྤྱུག་དེ་བས་ཡོད་དུ་འོང་བཞིག་ཏུ་སྒྲུང་ལ་བརྒྱན་འཕྲིན་  
ནང་གི་པོ་མོ་ཟུང་གི་འཐམ་འཁྲུང་དང་ཆགས་གཏམ་སོགས་ཀྱི་  
ངང་རྒྱལ་དེས་ཁོས་སྒྲོ་རྒྱུས་བཟེ་བ་ལྟར་ལག་པར་བཟེ་འཕྲུག་  
ལངས་ཏེ་མོའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོངས་བྱང་།

“ཡང་ ད་ཕྱིད་དོ་ཆ་ནས་མ་སྔོན་འདིར་ཤོག་  
དང་” ཞེས་ཤོད་བཞིན་མོ་ཚུར་འཐེན་ཏེ་སྤྲུལ་མཐུག་མི་སྟོམ་  
པའི་མཆུ་སྟོམ་གཉིས་སྟེར་ཞིང་ཡན་ཚུན་འགྲམ་ཆུ་འཛིབ་རེས་  
བྱེད་བཞིན་ཞོས་གཤེར་མོའི་སྟོན་གོས་འོག་ལ་ལག་པ་བརྒྱབ་སྤྲུལ་  
ད་ནི་མོ་ཡང་ཆགས་པའི་རོ་ཡིས་གཟེར་ཏེ་སྤྲུལ་གྱི་དོ་ཆ་དང་  
འཆོར་སྤང་གི་ས་མཆོམས་ལས་བཞུགས་ནས་ཕྱོན་པ་རེ་རེ་བཞིན་  
འཐུད་ནས་ཡོད་ཆད་ཁོའི་མདུན་དུ་བཤམས་པས་ཁོ་ཡང་འདོད་  
པའི་མེ་ཆུང་རབ་ཏུ་འབར་ནས་ཡན་ཚུན་འཐེན་འཐུད་ཀྱིས་དགའ་  
བདེའི་ལས་ལ་ཅི་དགར་རོལ།

ད་ནི་ཁོང་གཉིས་ཆོམ་སོང་བ་འདྲ། ཁོས་སྟོག་སྟོ་མཚན་



ནས་བརྒྱན་འཐེན་བསད་དེ་སྤྲིང་བལ་གྱི་མལ་ཆས་དེ་ཁོ་གཉིས་  
མཉམ་དུ་ཕྱོན་ནས་ཉལ།

ཁོས་ “འོ་རྒྱུ་རང་ཁྱེད་རང་གི་མིང་ཡང་འདྲི་རྒྱུ་བཞེད་  
གས། ཁྱེད་རང་གི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར།”

དྲིས་པར་མོས། “ ངའི་མིང་ལ་བསོད་ནམས་བདེ་  
སྟེན་ཟེར་”བཤད་པར་ཁོས། “མིང་སྟན་པོ་འདུག”

“ག་རེ་སྟན་པོ་ཡས། ངས་བརྟམས་ན་དངོས་ནས་མིང་  
དེ་ང་ལ་འཆོམས་པོ་ཁྱོད་ནས་མི་འདུག ”ཁོས་ལ་མཆན་དང་  
བཅས་

“ག་རེ་ དུས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཁྱེད་རང་གི་མི་ཆེད་  
ལོ་རྒྱུས་བཤད་ན་མི་ཆོག་གམ།”

“ལོ་ས་ཆོག་ཁྱེད་རང་བསུན་སྤང་མ་བྱེད་ཡང་ངས་  
ཆང་མ་བཤད་ཆོག”

ང་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་ད་རམ་ས་ལར་སྟེས་པ་རེད། རྒྱ་  
དུས་ནས་བོད་གཞུང་གི་སྟོབ་གྲུ་ཞུགས་ནས་འཛིན་རིམ་བརྒྱད་  
པ་བར་སྟོབ་སྟོང་གི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཡང་། སྤྲུལ་གས་ཕྱོངས་པའི་  
རྒྱུ་སྤྲུལ་མ་ལགས་ཀྱིས་སྟོབ་གྲུ་ནས་འཐེན་ཏེ་བྱི་རྒྱལ་ལ་འགོ་  
རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་དགོས་ཚུལ་བཤད་པར། ངས་ཨ་མ་ལགས་  
ལ་ལུ་འཐུད་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞུས་ཀྱང་ཨ་མས་བོད་  
གཞུང་གི་སྟོབ་གྲུ་ཕྱིན་ནས་བོད་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་དུས་ན་  
ཐུ་ཆ་དམའ་པོ་ཡིན་ཚུལ་དང་། མི་གཞན་ཆོ་བྱི་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་  
ནས་སྟོར་མོ་མང་པོ་བསགས་ལུགས། རྒྱ་གར་ཡང་བོད་གཞུང་  
གི་ལས་བྱེད་མཐོན་པོ་དེ་ཆོ་ཡང་གཞུང་གི་ལས་ཀ་གཡུགས་ནས་  
ཨ་རིར་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་སོགས་རྒྱ་མཆན་མང་པོ་ཞིག་བྱངས་ནས་  
ང་སྟོབ་གྲུ་ནས་ལུ་རྒྱུགས་ཀྱིས་འཐེན་པ་རེད། བྱང་པོར་བཤད་  
ན་ང་རང་སྟོབ་གྲུ་སྟོན་དུས་ནས་དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་སྟོབ་སྟེན་  
མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ངས་ཁོ་ཆོར་ཁས་ལེན་ཅ་བ་ནས་བྱས་མེད།  
སྟོབ་གྲུ་ནས་འཐེན་རྒྱུ་སྟེན་གཅིག་ནས་བྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་  
ཡིག་ཆ་མཁོ་སྟེན་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུགས་གཅིག་ནས་ཨ་མའི་  
རོགས་པ་བྱས་ནས་ཆོང་ཅག་ཅིག་བརྒྱབས་ཏེ་སྔོན་དགོས་བྱུང་།  
ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྲུལ་མཐོན་ཤོག་གཏོང་མཁན་དང་དེབ་སེར་  
པོ་སོགས་ཆང་མ་ཐབས་ཤེས་བྱུང་ཀྱང་། ཐོངས་མཆན་ལག་  
འཁྱེར་དཔོན་རག་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་གི་རྒྱུ་སྤྲུལ་  
བརྒྱུར་ཐོང་མཆན་ལག་འཁྱེར་ཞུ་བར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ཡང་ གཞུང་  
ཆབ་ནས་ལག་འཁྱེར་ཅ་བ་ནས་སྤྲད་མ་བྱུང་ལ། དེར་བསྟོད་  
ཐོངས་གཉིས་ལ་ཁྱོད་བརྟམས་སྟོར་འབུམ་གཅིག་གི་བྱ་ལོན་ལེན་  
དགོས་བྱུང་། དེ་ལྟར་བྱ་ལོན་མང་བ་དང་ཆོང་གི་ཡོང་སྟོན་

ཅམ་མེད་པ། ཁྱིམ་ལ་ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་ལས་མེད་པ་  
བཅས་ཀྱིས་ང་སེམས་ཁྲལ་དྭ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱང་།

དངོས་གནས་ང་ལས་མ་དག་པ་རང་ཟེད། སྤྱིད་པོ་ཉིས་  
བརྟེགས་མེད་པར་སྤྱག་པོ་སྤྲུམ་བརྟེགས་ཟེར་བ་དངོས་གནས་  
ངའི་ཐོག་ལ་བྱང་སོང་།

མོའི་མགོན་པ་བརྒྱུད་ནས་སྐད་ཆའི་སྒྲུའང་མི་དག་པ་  
ལྟ་བུར་བརྟེན་ན་མོ་པལ་ཆེར་དུ་གིན་ཡོད་པ་འདྲ།

ཁོས་མུན་ནག་ནང་ལག་སྟོབ་ཅིག་བྱས་པས་ད་གཞོད་  
མོའི་ངོ་གདོང་ཡོད་ཆད་མཆི་མས་བརྒྱན་འདུག་པ་ཤེས།

“དམ་དུ། དུས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཡོད། ད་དེ་ཆོ་  
མ་གོད་ཁྱིད་རང་སེམས་པ་སྟོ་རོགས་ཡིན་འགྲོ་”

“ཁྱོད་རང་གིས་ཉན་འདོད་ན་ངས་ཡོད་ཆད་ཁྱིད་རང་  
ལ་བཤད་འདོད་འདུག ང་རང་འདིར་སྤེབས་ནས་ལོ་ངོ་གཉིས་  
ལྷག་ཅམ་རིང་རང་གི་སེམས་ནང་གི་དགའ་སྟོ་ཆགས་སྤང་སྲུ་  
ལ་ཡང་བཤད་ས་མེད་པས། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་  
འདིར་བསམས་ནས་མིག་ཆུ་བཏང་བ་ཉུང་ཉུང་གཏན་ནས་  
མིན།”

“ད་འོན་ཤོད་དང་ངས་ཉན་ཆོག་”

མོས་མུ་མཐུད་དེ། “དེ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་དོན་  
མ་འགྲུབ་པར་ཆོང་ཁང་ནང་མུ་མཐུད་ཆོང་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་  
པ་ཡིན། ཉིན་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་བ་འཛོལ་རེ་ཟེར་བ་དེ་ང་ཆོའི་  
ཆོང་ཁང་ནང་ཐ་མག་ཉོ་བར་སྤེབས་སོང་། ངས་དེ་དུས་ཁོ་པར་  
དོ་སྤང་དེ་ཅམ་བྱས་མེད་ཀྱང་། ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁོ་པ་  
ཡང་བསྐྱར་སྤེབས་ནས་ཐ་མག་སྐྱམ་རྒྱུང་གསུམ་ཉོས་སོང་ལ་  
ཁོས་ཐ་མག་དེ་ཞིམ་པོ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་པས། ངས་  
བྱས་ན་རྗེས་སུ་མང་ཅམ་ཉོ་བར་གོག་ཡང་ཞེས་ཅེད་མོའི་ཚུལ་  
དུ་དེ་ཕྱིན་སྐད་ཐབས་ཆག་དེ་བརྒྱབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཆོང་པ་  
ཞིག་ལ་མཆོན་ན་རྒྱན་གཏན་གྱི་རྩམ་འགྱུར་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་

ང་ལ་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ལྟ་སྐྱབས་ཅི་ཡང་མེད། འོན་  
ཀྱང་ཁོ་རང་ཅི་ཞིག་གིས་མགྲོ་སོང་བ་ཡིན་མིན་མ་ཤེས་ཀྱང་ནམ་  
རྒྱན་ཁོམ་དུ་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་བྱེད་དུས་ང་ཆོའི་ཆོང་ཁང་ལ་  
ཡོང་ནས་སྐད་ཆ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟར་ཐེངས་མང་བྱས་  
པས་དེད་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཆགས་སོང་། གནས་ཚུལ་དེ་ང་ཆོའི་  
ཆོང་ཁང་གི་གྲོང་པ་ཨ་ཅག་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ངའི་ཨ་མར་བཤད་  
འདུག་པས། ཨ་མས་ཀྱང་ང་མེད་པ་དང་ལྟ་བུས་བརྒྱན་གོ་སྐབས་  
ཡོད་ཆད་བཟུང་ནས་ཁོ་དང་འབྲེལ་བ་བཅོས་འདུག དེ་ནས་  
བཟུང་ཁོ་ང་ཆོའི་ནང་དུ་ཡོང་བ་ཉུང་ཉུང་གཏན་ནས་མིན་ལ།  
ངའི་ཨ་མས་ཀྱང་ཁོ་ཞིགས་ཚུལ་དང་བཟང་ཚུལ་མཐུན་ལམ་ཆེན་  
པོ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་བརྒྱ་བཤད་སྟོང་བཤད་བྱས། ཁོ་ནི་ང་ལས་  
ལོན་བརྒྱ་ཅམ་མཐོ་ལ་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ལ་པོ་སྟོབ་བཟང་བ་ཞིག་  
འདུག་མོད། ང་རང་དེ་ཅམ་གྱིས་འཐུད་པ་མ་བྱུང་། ཁོས་  
བཤད་པ་ལྟར་ན། ཁོ་རང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྟོབ་གྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་  
དགེ་ཆན་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་གར་ལ་ཡུལ་སྐོར་སྐོར་འཆམ་དུ་ཡོང་  
བ། ད་ལྟ་ཆང་ས་བརྒྱབ་མེད་པ་མ་ཟད་ནང་ལ་དཔལ་འབྱོར་  
ཡོད་ཀྱང་མི་ཉུང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་བདག་ཉར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་  
སོགས། ངའི་གནས་བབ་དང་དགོས་མཁོ་ངོ་འཆམས་པའི་ཁོ་  
རང་གི་སྐོར་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བཤད་ནས་ང་ལ་དགའ་རོགས་བསྐྱིག་  
རྒྱུ་འི་རེ་བ་འདོན་གྱི་འདུག ཁོས་ད་དུང་ངས་ཁས་ལེན་བྱས་ན་  
ཆང་སའི་ལག་འཁྱེར་སྤང་ནས་མགྲོགས་མུར་ཨ་རིར་བསྐྱོད་རྒྱ་  
དང་། ཕ་གིར་སྤེབས་རྗེས་ལོ་གཅིག་ལས་མི་འགྲུངས་བར་བྱ་  
ལོན་ཕྱིར་བསྐྱར་རྒྱ་མ་ཟད། ཨ་མ་ཡང་ཕར་འབྲེན་རྒྱ་ཡིན་  
ཚུལ་གྱི་ཁས་ལེན་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་  
ངའི་ཨ་མས་ལྷ་རྒྱུགས་ཆ་པོས་རྒྱ་ཁ་ནང་ལ་ཡོད་དུས་ལྷུས་  
འབྲུད་རྒྱག་མ་གཏོང་། གོ་སྐབས་ལག་པོ་འདི་འདྲར་བསམ་  
ཤེས་བྱས་ན་ཨ་མའི་བྱ་མོ་ངོ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱིས་ང་རང་  
ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དུས་

དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་ཚོའི་ནང་བསྐྱད་ནས་ཉིན་མོ་ང་ཆང་བཟུང་  
བཏུང་དང་མཚན་མོ་ངའི་བཅུ་དྲུག་ཡང་ཚོགས་ར་པ་ཁོའི་ལོངས་  
སྤྱོད་དུ་གྱུར་སོང་། ད་ནི་ཡོད་ཆད་ཁོ་ལ་བྱིན་ཟེན་པས་རེ་བ་  
བྱེད་ས་ཡང་ཁོ་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམས་ནས་ལྷག་བསམ་  
ནམ་དག་གི་བརྟེ་དུང་བཅངས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་དུས་ཚོད་ཀྱང་འགྲོ་མགྲོགས་པས་འབྲུག་ཙམ་  
ལ་ཆེ་བ་བདུན་རྗེ་གསུམ་ཟེན་འདུག དངོས་གནས་ངན་པའི་ཐོག་  
ལ་ཏྲ་ལས་པོང་བུ་མགྲོགས་ཟེར་བ་ཅིས་མི་བདེན། ལོ་གཅིག་  
ཀྱང་མ་འགོར་བ་དེད་གཉིས་ཨ་རིར་འགྲོ་བྱའི་ཐོངས་མཚན་རག་  
སོང་། ཡིན་ནའང་ཁོས་ད་རེས་ཡར་འགྲོ་བྱའི་སྤྱད་ཉིན་སྤྱོར་  
འབུམ་གཅིག་གཡར་ས་ལྟོས་དང་ང་འདིར་ཡུན་རིང་བསྐྱད་པས་  
དདུལ་འདང་ངེས་ཤིག་མེད། དེད་གཉིས་ཡར་སྤེབས་རྗེས་སྤྲུགས་  
ཐོག་ནས་དེ་རྗེས་ཀྱི་འབུམ་གཅིག་དང་མཉམ་དུ་གཏང་ཆོག་ཟེར།  
སྐབས་དེར་ཨ་མས་དེ་ལ་སེམས་བྲལ་མ་བྱེད་ངས་གཡར་ཆོག་  
གསུངས། ཨ་མར་མཚོན་ན་དེ་ལྟར་གཡར་ཆོག་ཆོག་ཅིག་མེད་  
ཀྱང་ལས་སྒྲུབ་རིམ་རག་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དེ་ང་མགྲོགས་སྤྱོར་  
ཨ་རིར་འགྲོ་བུལ་ཆེད་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཅི། གང་ལྟར་ཨ་  
མས་ངའི་ཤེས་དང་དགའ་ཉེ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་རྒྱགས་ནས་སྤྱོར་  
འབུམ་གཅིག་དང་བྲི་ཐུ་གཡར་གནང་འདུག དངོས་གནས་  
ང་དང་ཨ་མ་སྤྲུག་རྒྱགས་ཆ་མཉམ་རེད། འཛོལ་རེ་དེད་གཉིས་  
རྒྱ་གར་ནས་ཐོན་དུས་དདུལ་ནམས་ཁོ་ལ་ཉར་བཅུག་པ་ཡིན།  
ངའི་སེམས་ནང་ཁོ་རང་ཆོ་རང་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་  
སེར་ཡིན་པས་སྤྱོད་ཀྱང་བརྟེན་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་  
བསམས་བྱུང་། དེ་ནས་དེད་གཉིས་ཨ་རིའི་གནམ་གུའི་འབབ་  
ཆུགས་སུ་སྤེབས་རྗེས་ཁོས་ད་དུང་ཁོ་རང་སྤྱོད་སའི་གྲོང་བྱིར་  
དེ་ཐག་རིང་པོ་ཡིན་པས་སྤྱོད་འཁོར་ཞིག་སྤྱོད་ཏེ་དེ་ལྟར་མགྲོན་  
ཁང་ནང་བསྐྱད་དགོས་ཟེར་བ་བཞིན། འབབ་ཆུགས་ལས་དུས་  
ཡུན་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་བསྤྱོད་རྗེས་འགྲོན་ཁང་ཞིག་སྤྲུག་ནས་

བསྐྱད་པ་ཡིན། དེའི་ལུབ་མོ་ང་ལ་ནམ་ཉིག་གི་ཆ་སྤྱོད་མོ་ཙམ་  
མེད་པར་རང་ཉིད་མི་རིང་བར་ཨ་རིའི་འབྲོར་ཁུན་ཞིག་གི་མནའ་  
མར་གྱུར་ནས་བུ་ལོན་ཕྱིར་བསྐྱར་བྱུང་། ཨ་མ་ཨ་རིར་བསུ་  
བྱ་སོགས་ཀྱི་མི་ལམ་དེ་དངོས་སུ་གར་ཆུང་རེ་སྤྲུག་བྱས། དེ་  
དུས་ཁོས་གང་ནས་འབྲེར་ཡོང་བ་མ་ཤེས་ཀྱང་ཨ་རག་ཤེལ་དམ་  
འགའ་དང་ཁ་ལག་སྐབས་བདེ་ཞིག་འབྲེར་འདུག དེད་གཉིས་  
ཁ་ལག་ཟས་རྗེས་ཁོས་ང་ལ་ཨ་རག་སྤྲུགས་ནས་འཕྲུང་དགོས་  
ཟེར། ང་ཨ་རག་འཕྲུང་གི་མེད་ཅིས་བཤད་ཀྱང་། ད་ལྟ་  
རང་དབང་རེད་བབ་ཆགས་པོ་དང་ཞེད་སྐར་བྱེད་དགོས་མ་རེད།  
འདི་ངའི་བརྟེ་བ་མཚོན་བྱེད་དུ་ཡིན་ཟེར་དུས་ང་མ་འཕྲུང་རང་  
འཕྲུང་རེད་ཤག ངས་ཁོའི་ངོ་མ་རྩོག་པར་བེངས་མང་པོར་ཁོའི་  
ཨུ་ཆུགས་དྲུང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་བས་ང་ཅད་དེ་ར་བཟེ་འདུག  
ནམ་ཕྱེད་ཙམ་ལ་ང་གཉིད་སད་དུས་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ཨ་རིའི་  
མགྲོན་ཁང་ཞིག་ནང་ཉལ་ཡོད་པ་གཞི་ནས་བྲན་སོས། མུན་  
ནག་ནང་ངའི་འབྲིས་ལ་ཁོ་ཉལ་ཡོད་མེད་ལག་པ་བརྒྱངས་དུས་  
ཁོ་མེད་པ་མ་ཟད་ཤོག་བུ་ཞིག་ལག་དུ་བེབས་བྱུང་། ང་རང་  
དང་ངས་སྤྲུག་ཆེན་པོ་ལངས་ནས་སྤྲུག་སྤར་བས་ཁོའི་བྲིབ་  
གཟུགས་ཙམ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མེད་ལ། དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ཡིག་  
ཞིག་བཞག་འདུག་

ཡི་གེའི་ནང་སྤྱོད་ བསྐྱོད་ནམས་བདེ་སྤྱོད། བྱེད་  
རང་དངོས་གནས་དགོངས་པ་མ་འཚོམས་རོགས། ང་ནི་ལས་  
མེད་འབྲུམ་ཉལ་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན། ང་རང་བྱེད་  
ལ་མ་དགའ་བ་མིན་ཡང་ང་ལ་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱེད་པའི་འཛོན་  
ཐང་གང་ཡང་མེད་རྒྱུན་རྒྱུ་གར་ནང་འགྲོ་སོང་ཉུང་བ་སོགས་ལ་  
བརྟེན་ནས་གནས་སྐབས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན།  
བྱེད་དང་ཐོགས་པོ་ཆགས་པའི་རྗེས་སུ་ངའི་ཡིད་དབང་བྱེད་ཀྱིས་  
ཐོགས་པ་མ་ཟད་། བྱེད་ཀྱི་ཨ་མས་བྱེད་རང་ཨ་རིར་འབྲིང་  
བྱུབ་ན་བྱེད་རང་ང་ལ་སྤྱད་ཆོག་ཟེར་བ་དང་ག་དུས་ཡིན་ཡང་

ཁྱེད་རང་དང་མཉམ་དུ་ཆང་ས་བརྒྱབ་ནས་མགྲོགས་མཉམ་ལ་  
རིར་འགྲོ་དགོས་པའི་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས། ངས་  
ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ངས་སྤོངས་ཁྱེད་ལ་བཤད་  
པའི་རྩོན་བཟོ་དེ་ལྟར་བྱེད་དོན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཆོར་ལོངས་སྤྱོད་  
ཕྱིར་ཡིན་པ་ལས་མི་ཆེ་མཉམ་སྦྱེལ་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་དེ་ང་ཆོད་སྤྱི་  
ཆོག་ས་ནང་དགོན་པོ་རེད་ལྟག་པར་ང་འདྲ་བའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་  
ན་དེ་བས་ཡོང་མི་སྲིད། དེས་ན་ད་ཆ་ཁྱེད་རང་འདིར་སྤོངས་  
ཟེན་པས་རང་མགོ་ཐོན་པ་བྱེད་རོགས། ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་མས་བསྐྱར་  
བའི་དདུལ་དེ་ང་རང་མི་ཉར་ཐབས་མེད་བྱུང་། ཁྱེད་རང་ལྟ་  
བུའི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་པོ་གསར་མང་པོས་དགའ་པོ་བྱེད་  
སྲིད་པས་ཁྱེད་ཀྱི་དེའི་ཐོག་ནས་སྤོངས་མོ་གསོག་ཐབས་བྱེད་རོགས་  
མ་གཏོགས་ང་རང་གང་ཡང་འཛོན་གྱི་མེད། མཇུག་ཏུ་ང་རང་  
ལ་འགྱུར་བ་འདྲ་བྱུང་ན། ངས་ཁྱེད་རང་འཛོལ་བར་ཡོང་ཆོག་  
དེ་མིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་འཛོལ་བར་མ་ཡོང་། འཛིག་རྟེན་འདི་ལྟར་  
རྒྱ་ཆེ་ལ་དེ་བས་ཨ་རིའི་གྲོང་འབྲེལ་ནང་ང་འདྲ་བའི་པོ་གཞོན་  
མང་པོ་ཡོད་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་འཛོལ་ཡང་མི་བྱུང་། མཐའ་མར།  
ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བརྟེན་དུང་འདི་ལྟར་བཅངས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲངས་  
གཙང་གི་ལུས་པོ་དང་པད་ཤག་འདི་ནམས་སྤྱད་པར་བྱགས་རྩེ་  
ཆེ། སང་ཉིན་རྒྱ་ཆོད་བརྒྱ་གཉིས་ཐོག་ཉལ་ཁང་དེ་སྤྱིན་བདག་  
ལ་ཅེས་སྤྱོད་བྱེད་རོགས་ངས་དགོང་མོ་གཅིག་གི་ཁང་ལྷ་སྤྱད་  
ཟེན་པ་ཡིན་ཞེས་བྲིས་འདུག། ང་མགྲོགས་མཉམ་མལ་ལས་ལངས་  
ཏེ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་བརྒྱགས་པས་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གྲོང་  
ཁྱིམ་ཞིག་ཏུ་རང་གཅིག་ཕྱར་གང་ཏུ་འགྲོ་ སུ་ལ་སྐབས་བཅོལ་  
.....

དེ་ནས་བཟུང་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ཨ་རིའི་གྲོང་  
ཁྱིམ་ཏུ་ཁོས་བཤད་པ་བཞིན་ལོ་ཅན་གཞོན་དང་། མདོག་ལགས་  
ཉེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ལམ་བུ་འདི་འཛོལ་བ་ལས་གཞན་ཅི་བྱེད།  
དེ་རིང་ཁྱེད་དང་བྱག་པ་མ་གཏོགས་དུས་ཆོད་འདིའི་རིང་མགོ་

སེར་བྱག་ཆད་བརྟེན་ནས་པད་ཤག་གསོག་ཐབས་བྱེད་པ་མ་  
གཏོགས་རང་གི་མི་ཆེད་ཀྱང་པ་འདུགས་ཆེད་རེ་བ་ཞུ་ས་སུ་ཡང་  
མེད། དགོན་མཆོག་མཁྱེན་ངའི་ལས་བསྐྱལ་འདི་འདྲའི་དམན་  
པ་ཞིག་རེད་ཨང་།”

ད་གཟོད་ཁོ་ཡང་སྤྱིང་རྩེ་དང་ཁོང་ཁྱོའི་ག་ཅར་དུ་མིག་  
ལ་མཆི་མ་འཁོར་འདུག་པ་ནག་ཁྲུང་མིན་ན་མོས་མཐོང་བྱུང་ལ་  
མོས་སྤར་ཁོ་ལ་རེ་བ་བཅངས་པ་ཡང་དོན་དུ་འབྱོལ་རྒྱུའི་ཡིད་  
ཆེས་རྟེན་བྱུང་། མོས་སྤྱད་ཆ་བཤད་ཆར་མཆོམས་“ད་སེམས་  
མ་སྤྱོ། རྒྱ་ཆོད་གཉིས་པ་ཟེན་འདུག་གཉིད་ཉིལ་”ཅེས་ཁོས་  
སེམས་གསོ་དང་བཅས་བཤད་དེ་ཁོ་གཉིས་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་  
སུ་བསྤྱོད།

ཁོ་མོར་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་སྒྲིག་མཁན་  
ཆོ། ཁོས་མོ་ལ་རོགས་པ་བྱས་ཡོད་མེད་ཁྱེད་ནམས་ཐེ་ཆོས་  
བྱེད་མི་དགོས། ཁོས་མོའི་བུ་ལོན་སྤྱོད་རོགས་བྱས་པ་མ་ཟད་  
མོ་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིར་ལོག་པའི་ལམ་གྲོན་དང་ཆོང་གི་མ་ཙཱ་སྤྱད་ནས་  
མོ་སུ་མཐུད་ཆོང་རྒྱག་གི་ཡོད་ལ། མོའི་ཨ་མ་ཡང་མ་ཆི་འཁོར་  
ལོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྱེད་ནས་སྤྱིང་སྤོངས་ལ་ཉིན་ལྟར་འགྲོ་གྱིན་འདུག་  
ཡིན་ན་ཡང་མོ་དངོས་སུ་སུ་ཡིན་མིན་ངས་ཁྱེད་ནམས་ལ་གསལ་  
བཤད་བྱེད་འདོད་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། མོ་དྲུང་ལོ་  
ཆེན་པོ་མིན་ལ་དངོས་གནས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ལྟར་པའི་བྲིམ་གཞིས་  
ཤིག་འདུགས་རྒྱ་དང་། ལྟག་པར་ཡོད་ཆེས་སྤོངས་འགལ་ཆོག་  
ལ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡོད་ཆེས་ཡོད་པའི་བྲོ་ག་བོད་པ་ཞིག་འཛོལ་  
རྒྱ་ཡིན་པས་མོ་ལ་མཆོན་ན་དེ་ནི་རྩེད་བར་གཞན་ལ་བརྟོད་  
མི་རུང་བའི་ཞིག་ཡིན།



## བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་སྒྲུང་གཏམ་འགའ།

དོ་རྩེ་ཆོ་སྒྲུང་། རིག་གནས་ཁ།

### དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཡང་སྲིད།

གནའ་ལྔ་མོའི་དུས་ཤིག་ལ་ལུང་པ་ཞིག་ཏུ་མཆོན་ཉིད་  
ཀྱི་གྲ་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་དང་ཉེ་བར་སྒྲགས་པ་མོ་ཅིས་  
དང་གྲོང་ཆོག་གྲེད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། གྲ་ས་དེའི་གྲ་བ་འགས་  
ལྷན་དུ་སྒྲགས་ཀྱི་དེ་ལ་བརྒྱུ་བཅོས་ཐུབ་ཆོད་གཏོང་བ་ཞིན་  
ཡོད་པ་རེད། ཉིན་ཞིག་གྲ་ས་དེའི་དགེ་བཤེས་མཆོན་ཉིད་ཅོད་  
པར་སྐད་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་གྲོང་ས་ཤིང་། དེའི་རྩེ་ས་སུ་ཡུན་  
མི་རིང་བའི་དུས་ཤིག་ན་དགེ་བཤེས་དེའི་དགེ་སྤྱན་གཉིས་སྒྲགས་  
ཀྱི་དེ་དང་འཕྲད་པར་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲགས་ཀྱི་ལ་བརྒྱུ་ས་  
བཅོས་གྲེད་མཛོད་གཤིས་དེར་བཀག་གས། “ཡ་སྒྲགས་ཀྱི་  
ཁྲིད་རང་ལུང་བརྒྱུ་དང་མཛོད་ཤེས་ཡོད་མཁན་ཡིན་པས་དེད་  
ཀྱི་དགེ་ཀྱན་དམ་པ་དེའི་ཡང་སྲིད་གང་དུ་འཁྱུངས་ཡོད་ཀྱང་ངོས་  
འཛིན་གྲེད་རོགས་” ཞེས་ཨུ་ཁྲུགས་བྱས་ནས་སྒྲགས་ཀྱི་  
འགྲོར་མ་བཅུག་པ་རེད། དེར་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིག་ “ཁྲིད་ཀྱི་  
དགེ་ཀྱན་ལྷ་པུའི་སྒྲེས་བྲུ་དམ་པ་ཞིག་ང་ལྷ་པུའི་ཐ་མལ་པ་ཞིག་  
གིས་ངོས་འཛིན་གྲེད་ག་ལ་ཐུབ། དེ་བས་ང་སྒྲགས་ཀྱི་ཀྱི་འགྲོ་  
རུ་འཁྱུག་རོགས་” ཞེས་ཐེངས་མང་ལའང་ཀྱང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་མ་  
ཉན་པར་ཨུ་ཁྲུགས་མཐར་སྒྲེལ་བྱས་ཀྱི་ཅུ། ཐ་མ་སྒྲགས་ཀྱི་  
བྱ་ཐུག་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཁྲིད་ཆོའི་དགེ་ཀྱན་ཀྱི་ཡང་སྲིད་ངོས་  
འཛིན་མ་བྱས་ན་ཡག་ངེས་རེད་མ་གཏོགས་“ཁྲིད་ཆོའི་ཆ་པོ་  
དང་སེམས་པ་སྒྲིབ་ཡོད་གི་རེད་” ལའང་པར། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་  
ཁོང་ཆོར་བྱར་ཟེའི་ཆོག་ལའང་པ་རེད་སྒྲམ་ནས་ལྷག་པར་ཁོང་ཁྱོ་  
ལངས་ནས།

“ང་ཆོའི་དགེ་ཀྱན་དམ་པ་འི་ཡང་སྲིད་ད་ལྷ་ངོས་འཛིན་  
མ་བྱས་ན་སྒྲགས་ཀྱི་ཁྲིད་ལས་སྒྲ་པོར་གཏོང་གི་མིན་” ལའང་  
པར། སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིག་ “དེའི་ན་ང་ཆོའི་ལུང་པ་འདོའི་ཡུར་འགོ་  
དང་ཁྲིད་ཆོའི་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཡང་སྲིད་དེར་ཡོད་” ལའང་ནས་ཁོ་  
གསུམ་ག་ཡར་ལུང་པ་དེའི་ཡུར་ཕྱིན་ཅིང་།

དེར་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་གྲ་ས་དེ་ལ་དབང་བའི་ཁྲིད་ཁ་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འགྲམ་དུ་མ་ཁེ་བཞོས་མའི་དོ་སྤངས་ཞིག་ཡོད་  
པའི་རྩར་སྒྲེབས་སྐབས་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁོང་གཉིས་ལ་ལའང་དོན།  
“ད་ཁྲིད་གཉིས་ཀྱིས་མ་ཁེའི་དོ་སྤངས་འདི་ལ་ཁ་གཏད་ནས་དྲགས་  
གསལ་ཐོངས་དང་དེ་ནས་ཁྲིད་ཆོའི་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཡང་སྲིད་  
མངལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་ལའང་པ་དང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲགས་  
ཀྱི་ངག་བཞིན་དུ་མ་ཁེ་དོ་སྤངས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་དྲགས་  
གསལ་བཏང་སྐབས། སྒྲུལ་ནག་པོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་  
དོ་གསེབ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་ལྷ་བཞིན་ཞེ་སྤངས་འབར་  
བའི་སྒྲེ་ལིང་ལིང་དུ་གཡུག་པ་དང་ལུས་འདར་ཤིག་ཤིག་དང་  
གཙུས་སྒྲོར་བྱས་ནས་འདུག་པར། སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁོ་གཉིས་  
ལ་“ཁྲིད་ཆོའི་དགེ་ཀྱན་ཀྱི་ཡང་སྲིད་འདི་རེད་” ཅེས་བཞེད་  
པར་ཁོ་གཉིས་ཏ་ལས་ཤིང་ཉོན་འཐོར། ངོ་ཆ་དང་འཛིགས་  
སྒྲག་འགྲོད་པ་བཅས་མཉམ་དུ་བྱུང་ཁྲིད་དེ་ནས་བཟུང་ཆོས་ཀྱི་  
སྲིད་པོ་ཉམས་ལེན་ཁོ་ན་ལ་བཙོན་མཁན་གཉིས་སུ་གྱུར་སྐད།  
མི་སྤང་བ་སྒྲུབ་པ།

སྒྲོན་དུས་སུ་དགོན་པ་ཞིག་ན་ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་ཟེར་  
བ་སྒྲགས་དང་སྒྲན་གྱི་ལག་ལེན་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཆོད་ལྷ་  
གྲེད་རྒྱར་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གི་གྲ་ཤག་དང་ཐག་  
ཉེས་རྩོ་ལྷན་ཟེར་བའི་གྲ་རྒྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཨ་ཁུ་ལེགས་  
མཆོག་གིས་གང་གྲེད་ལྷ་རྒྱར་དགའ་བོ་ཡོད་པས་ཁོང་གི་གཟིམས་  
ཤག་ཏུ་ཐེངས་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད།

<<སྒྲགས་འབྲུམ་>> ཞེས་པའི་དཔེ་ཆོའི་ནང་

དུ་མི་སྒྲིབ་པ་སྒྲུབ་ཐབས་ཞེས་པའི་སྒྲུགས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་སྒྲུགས་  
དེ་གྲུབ་ན་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་སྐྱུས་ཀྱང་མཐོང་  
མི་རྒྱས་པར་གསུངས་ཡོད་པས་ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་གིས་སྒྲུགས་  
དེ་བསྒྲུབ་པར་འདོད་ནས། སྒྲུགས་དེ་བསྒྲུབ་པ་ལ་མཁོ་བའི་རྩལ་  
རྣམས་བསགས་ཤིང་སྒྲུགས་བགྲང་ནས་བསྟན།

ཉིན་ཞིག་གྲུ་ཁྱུང་སྒྲོ་ལྷན་ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་གི་གཟིམས་  
ཤིག་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་གཟིམས་ཤིག་གི་ར་སྒྲོར་  
ནང་དུ་ལུས་གཅེར་བྱ་དམར་ཤིང་མར་བྱད་ནས་མི་སྒྲིབ་པ་སྒྲུབ་  
བྱེད་ཀྱི་རྩལ་རྣམས་ལུས་ལ་བྱུགས་ཤིང་སྒྲུགས་བགྲང་བཞིན་  
བསྟན་ཡོད་པ་མཐོང་། ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་གིས་མི་སྒྲིབ་པ་  
སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་པ་གྲུ་ཁྱུང་སྒྲོ་ལྷན་གྱིས་སྒྲུགས་ཤིས་ཡོད་པས་  
མ་མཐོང་ཁུ་ལྱིས་ཡར་རྩ་མར་རྩ་ཞིག་བྱས་ནས། ཨོ་དེ་རིང་  
ཨ་ཁུ་སྒྲོ་ལྷན་བཞུགས་མི་འདུག་པས་གང་དུ་ཕྱེབས་པ་ཡིན་ནམ་  
ཞེས་ཁེར་ལ་བ་བྱེད་ཁུ་ལྱིས་བྱས་ནས་ཕྱིར་ལོག་སྐོང་བ་དང་། ཨ་  
ཁུ་ལེགས་མཆོག་སེམས་པ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ནས་ད་ནི་མི་  
སྒྲིབ་པ་དངོས་སུ་འགྲུབ་ཆར་འདུག་པས་མ་ཞིང་།

ཕྱི་ཉིན་གྲུ་པ་ཆང་མ་དགོན་པའི་ནང་དུ་ཞོགས་ཆོགས་  
འཛོགས་ནས་ཡོད་སྐབས་ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་གཅེར་བྱ་དམར་  
ཤིང་མར་ལུས་ལ་རྩལ་རྣམས་བྱུགས་ནས་ཁ་ནས་སྒྲུགས་བགྲང་  
ཞོར་དུ་དོགས་པ་གང་ཡང་མེད་པར་ཆོགས་ཆེན་འདུ་ཁང་ནང་  
དུ་འཇུ་ལ་བ་རེད། དེར་གྲུ་པ་ཆང་མ་ཏ་ལས་དོན་འཁོར་ནས་  
ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་སྒྲོན་པ་ཆགས་སྐོང་བ་མིན་ནམ་སྒྲུམ་ནས་  
ཁ་ཤིས་དངངས་སྒྲུག་ཀྱང་བྱུང་ཞིང་ཁ་ཤིས་གད་མོ་ཤོར་བ་དང་།  
ཨ་ཁུ་ལེགས་མཆོག་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་རང་གི་ཤིག་དུ་བྲོས་པ་  
རེད།

མི་དང་འདྲེ།  
གནའ་རྩ་མོའི་དུས་ཤིག་ལ་མི་ཞིག་དང་འདྲེ་ཞིག་གྲོགས་  
པོ་ཆགས་པ་རེད། ཉིན་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཤིག་ཟ་འདོད་པ་བྱུང་ནས་

ཤི་རྟེན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་འཕྲོ་ཕྱིས་མོ་ལ་བྱས་ནས་སྐྱུས་སྒྲོན་ལ་ཤི་རྟེན་  
ན་ཁོ་གཉིས་སྟོན་གནས་དེར་ཁྱེར་ཡོང་ནས་སྐྱུག་རྒྱ་བྱས་ནས་  
ཁོ་གཉིས་བྲོགས་སོ་སོར་ཤི་འཛོལ་དུ་སོང་། མི་དེ་ལམ་སང་ལུག་  
རའི་ནང་དུ་སོང་ནས་ལུག་ཆོན་པོ་ཞིག་བསད་ནས་ཤི་བཙོས་ཤིང་  
བསྐྱུགས་བསྟན་པ་དང་། འདྲེ་དེས་ལ་དགྲ་དང་ལུང་པ་དགྲ་  
བཅུ་ལ་ནས་སོང་སོང་བའི་མཐར་ལུག་ཅིག་གི་ཆིག་པའི་བར་ལ་  
ཤིང་ཆ་ལ་པ་ཞིག་བྱུག་བཅུག་བྱུབ་པ་བྱུང་ནས་དེས་རྒྱུན་བྱས་ནས་  
སྒྲུབ་འགའི་རྩལ་སུ་གི་འགྲོ་བའི་རེ་བ་བྱས་ནས་ཕྱིར་མི་དེའི་རྩར་  
ལོག་ནས་ཁོ་རང་གི་གང་བྱས་རྣམས་བཤད་པས། མི་དེས་འདྲེ་  
ལ་དེ་ “འདྲེ་ཅན་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་ཡང་འཛོན་མི་འདུག ངས་ལུག་  
བཤས་ནས་ཤི་བཙོས་བྱེད་ནས་ཁྱོད་བསྐྱུགས་བསྟན་ཡོད།” ཞེས་  
བཤད་པ་དང་། འདྲེ་དེས་སེམས་ལ་ང་ཆོ་འདྲེས་ཤིག་ཟ་འདོད་  
སྒྲིབ་ཀྱང་སེམས་ཅན་ནད་མེད་ལ་དངོས་སུ་མཆོན་ཆ་བཅུགས་  
ནས་གསོད་རྒྱས་ཀྱིན་མེད། རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་གིས་ན་ཆ་བསྐྱེད་  
ནས་ག་ལེར་གི་འཇུག་གི་ཡོད། མི་ཟེར་བ་འདི་ཆོས་རྣམས་ཤི་  
ཟ་འདོད་དུས་དུད་འགྲོ་ལ་མཆོན་ཆ་བཅུགས་ནས་དངོས་སུ་  
གསོད་ཀྱིན་འདུག་པས་འདྲེ་སྐྱུག་ཤིས་དེ་མི་ཟེར་བ་འདི་ཆོ་རེད་  
འདུག་སྒྲུམ་ནས་བྲོས་སྐོང་ཞིང་ཕྱིན་ཆད་མི་དེའི་རྩར་འགྲོ་མ་ཤོད་  
པ་རེད།

དམངས་ཁྲོད་དག་རྒྱན་ལས་བདུས།

- རང་ཆོད་རང་གིས་བྱེད་ན། །
- དུས་རྣམས་ཀྱན་དུ་དགོའོ། །
- ཆོད་མེད་མགོ་རྒྱལ་གྱུར་ན། །
- ནམ་ཞིག་གཡང་སར་སྐྱུང་ངོ། །

— དམུ་དགེ་བསམ་གཏན།

བཙུང་གི་ཕམ་ཁ།

དབང་ས་སྤྱིད།

རིག་གནས་ག

མུན་ནག་གི་མཚན་མོ་དེ་ཅི་འདྲའི་ཁྲ་སིམ་ཁིང་ཐ་ན་གིང་  
ནགས་མཐུག་པོའི་ནང་དུ་གནས་པའི་འབྲུ་སྤྱིན་ནམས་ཀྱི་མགྱིན་  
དབང་ས་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཐག་རིང་གི་ཁྲི་སྒྲིང་ཐར་ཐོར་ལས་གང་  
ཡང་མི་ཐོས།

དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་༡༧༧༧ ཟླ་བ་༡༡ པའི་ཆོས་༡༥་རེས་བཟུང་  
སྤྱིན་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་བདག་གིས་མ་ལ་ཁང་གི་ཐོག་བཙུགས་  
ལ་འཛེགས་ཏེ་གཡམ་གཡོན་གྱི་གྲོང་གསེབ་དང་། རབ་རིབ་  
དུ་མཐོང་བའི་གྲོང་སྤྱིའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མཉམ་མཉམ་འཕེལ་སྤྱོད་  
ཐུང་དུ་བཞུགས་པར་དཀའ་བའི་བདག་གི་གྲོགས་མོ་ལྟ་མོའི་སྤྱོད་ནག་  
གི་གདོང་དང་མོའི་མི་ཆེའི་གཏམ་རྒྱུད་སྤྱོད་པོ་དེ་ཡིད་ལ་འཁོར་  
ཐེངས་རེར་ང་རང་གི་སྤྱིང་རྒྱུང་ལ་གྱི་ནོན་པོ་ཞིག་བཙུགས་པ་  
ལྟར། བཟོད་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་ཞིག་རྒྱག་གི་འདུག མོ་དང་  
ང་ནི་རྒྱུང་གིས་པའི་དུས་ནས་མཉམ་དུ་འགྲོགས་པའི་གྲོགས་མོ་  
བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མཐར་ཐུག་ར་འཕགས་  
ཡུལ་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡང་མོ་དང་ང་ཡི་བར་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་  
པར་ཕན་ཚུན་གནས་འཕྲིན་གདོང་གི་ཡོད།

ཉི་མཚན་དེ་འདྲའི་འཁོར་མགྲོགས་པ་ལ། ཡུན་ཙམ་རིང་  
ལ་ལོ་ངོ་བདུན་ལྷག་ཙམ་འདས་ཟིན། མོ་རང་རྒྱ་གར་ལ་སྤྱི་  
ལོ་༡༧༩༠ ལོར་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་ཡང་མ་མཐོང་རེ་བ་དང་མོ་  
རང་ཉིད་གསུམ་པོ་ཞིག་ཆགས་པའི་ཕྱིར་སྤྱོད་པོ་དེ་ཁྲིམ་སྤྱོད་  
གྲུའི་ནང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་མ་ཟད།  
ལོ་ལྷོར་ཡིག་རྒྱགས་གི་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་ནས་ཤུ་དགའ་

ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤངས་ཡོད། ཡིན་ནའང་གསེར་མདོག་  
ཉི་ལོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ནག་གཡོགས་བཞིན་དུ་མོ་རང་ལ་འཛིན་  
གྲོགས་སྤྱོད་བཟང་ཟེར་བ་ཞིག་འཕྲད། སྤྱོད་སྤྱོད་པོ་མོ་འཛིན་  
རིམ་བཙུང་པ་ཡིན་པ་དང་མ་ཟད་འཛིན་གྲུའི་འགན་བདག་ཀྱང་  
ཡིན། སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་མོ་ལ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཐོག་ལ་རོགས་རམ་ཤེད་ཁྲུལ་བྱས་པ་མ་ཟད། སྤྱོད་སྤྱོད་པོ་མོ་འཛིན་  
གྲུའི་འགན་ཡང་འཁྲུང་གྱི་ཡོད། ཁོ་གཉིས་འཛིན་གྲོགས་ཆགས་  
ནས་རྒྱུང་མ་འགོར་བར་ནམ་རྒྱུན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆོར་བ་གསེར་  
པ་ཞིག་གིས་བཅིངས་ཏེ་ཕན་ཚུན་འབྲལ་ཐབས་མེད་པར་གྱུར།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཆོད་མང་ཆེ་བ་  
བཙུང་གི་དབྱིངས་ལ་ཚུད་ནས། རང་དགོས་ཤེས་ཤུར་  
དོ་སྤྲོད་དེ་ཙམ་མེད་པའི་དབང་གིས་ཡིག་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་  
སྤྱོད་སྤྱོད་ཞན་པར་གྱུར། ལྷག་པར་གཟུང་ཉི་མ་དང་གུང་གསེང་  
ཡིན་མིན་མ་སྤྱོད་པར་དེ་ས་དང་ཁྱི་ལེ་སོགས་ལ་འབྲུམ་འབྲུམ་  
ལ་མཉམ་བསྐྱོད་བྱས་ནས་འབྲལ་སྤྱོད་དགའ་བདེའི་འཆོ་བ་  
ལོངས་སྤྱོད་པ་མ་ཟད། ཁོང་གིས་མོ་ལ་སྤྱོད་པའི་གཏམ་འདྲ་  
མིན་སྤྱོད་སྤྱོད་བཤད་ཅིང་ཐ་ན་མི་ཆེའང་མཉམ་དུ་བསྐྱུལ་རྒྱུའི་  
དམ་བཅའ་བཞག

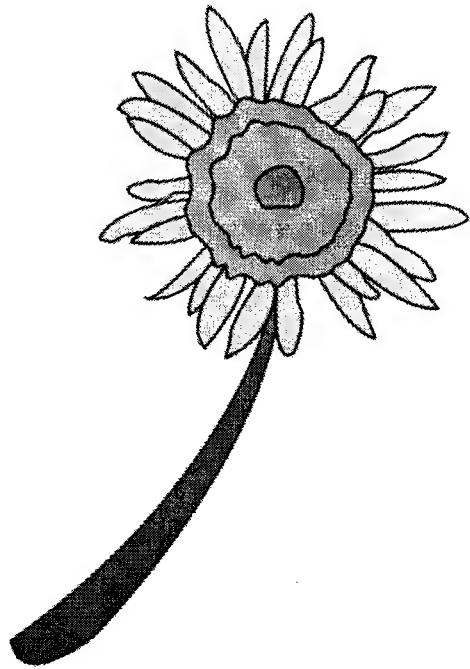
ཉིན་ཞིག་ཁོང་གཉིས་མཚན་མོའི་ཞབས་ཤོ་ཁང་དུ་  
མཚན་ཆོགས་ལ་འགྲོ་དུས་སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་ཆང་བདུང་ནས་ར་བཟེ་  
བསོགས་བཞུགས་པར་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་བྱུང་། གུང་གསེང་རྒྱུགས་ནས་སྤྱོད་  
གྲུར་ཕྱིར་འཁོར་དུས། སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་ང་ལ་པ་ཡུལ་ནས་གནས་  
ཚུལ་ངོ་ཤལ་ཕྱིན་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ཞིག་འབྱོར་བྱུང་། དེ་ཆང་  
པ་ཡུལ་ལ་མི་འགྲོ་རང་འགྲོ་ཡིན་ཞེས་ནམ་མཁར་མི་ཤིང་བའི་  
རྒྱུན་བཤད་པ་མ་ཟད། ཁོ་པ་བོད་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཕྱིར་རྒྱ་གར་  
ལ་རྒྱུར་དུ་ཡོང་བྱུང་བའི་དམ་བཅའ་འཛིན་ཁྲུལ་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ནས་ཅུ་དགོངས་ཞུས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུང་

གི་འཛོལ་སྒྲིབ་ཞིག་རེ་ལ་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། མོས་ཉིན་  
མཚན་ཀྱན་དུ་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲིས་ལ་འཕྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་  
རྒྱུ་དེ་ལྟར་ནས་ལོ་རྒྱུ་མང་པོ་སོང་ན་འང་སེམས་འཕྲིན་ཞིག་ཀྱང་  
མ་འཕྱོར།

དེ་ནས་ཉིན་ཞིག་ལྷོ་མོ་གཟུགས་པོ་མ་བདེ་བ་ཆགས་པ་  
མ་ཟད། རྒྱུ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་  
བདག་གིས་ཤེས་ཀྱིན། ཁོ་མོར་ལྷ་ཚུགས་བརྒྱབ་ནས་སྤྲོད་ཁང་  
དུ་འབྲིང་པ་ཡིན། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པར་སྤྲོན་པས་བཏག་  
དཔུང་ནན་ཏན་བྱས་པ་བརྒྱད། ཁོ་མོར་ཕྱ་གྲུ་ཆགས་ནས་ཆེ་  
བ་གཉིས་གསུམ་ཕྱིན་ཟིན་པའི་འགྲེལ་བཞེད་བྱས། ད་ཆ་ཕྱ་  
གྲུ་མེད་པ་བཟོ་བསམ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྒོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་  
པོ་ཡོད་ཚུལ་བཞེད་དུས་མིག་རྒྱ་གཞིར་བཞིན་སྡོད་པ་ལས་བྱ་  
ཐབས་གང་ཡང་མེད་པར་གྱུར། ད་ནི་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་དུ་ལུ་མཐུད་  
སྡོད་སྐྱེས་ན་ཡང་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ལྟར་ཟིན་པས་འདོད་པ་མེད་  
བཞིན་དུ་ཅ་དགོངས་ཞུས་ནས། རྒྱ་སའི་ཟ་ཁང་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་ལས་ཀྱི་བྱས་ནས་ཉིན་རེའི་འཛོར་བ་འཁྱོལ་ཐབས་བྱས། ཆོ་  
བཟང་རྒྱ་མཚོ་ནི་ནམ་མཁའི་མངའ་ཡལ་བ་བཞིན་གོ་རྒྱ་རིག་  
རྒྱ་མེད་པར་གྱུར། ལྷོ་མོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་རྒྱུའི་  
གོ་སྐབས་བཟང་པོ་དེ་བརྒྱགས་ཟིན་པ་མ་ཟད། བརྒྱ་བའི་པ་མ་  
གཉིས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་བཅངས་པའི་རེ་བ་ཡང་རྒྱུད་ཐོས་བཏང་།  
ད་ཆ་སྒྲོབ་རྒྱུ་གི་འཛོལ་འདྲི་ལྷ་བྱ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འབྲུལ་ཡིན་  
པ་ཤེས་སྐབས་འཁྱོད་གདུང་གིས་མིག་ཟུང་ནས་མཆི་མ་རྩུང་རྩུང་  
དུ་གཞིར་བཞིན་སྡོད་པ་ལས་ཐབས་ཅི། ལྷག་པར་མོའི་ཕྱ་གྲུ་  
བཅའ་དུས་ཡང་སྤྲོད་མེད་པའི་ཟ་ཁང་གི་སྤྲོན་བདག་གིས་  
རོགས་རམ་སྤྲོ་ཅམ་མེད་པའི་ཁར། ད་དུང་ཟུར་ཟུར་ཆོག་འདྲ་  
མིན་སྒྲོ་ཆོགས་བཞེད་ནས་མོ་ལ་དཀའ་ངལ་དཔག་མེད་འཕྲད་  
པ་དང་། ཕྱ་གྲུ་བཅས་ནས་གཟུང་འཁོར་གཅིག་མ་སོང་བར་  
སྤྲོན་བདག་གིས་ལས་ཀྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། ཕྱ་གྲུས་དུས་ན་ཅོག་

ཆ་མདོག་གིས་མོ་ལ་གཤེག་གཤེག་ཡང་ཡང་གཞིར་བསྐྱོད་དཀའ་  
སྤྲོན་ཆད་མེད་ཀྱི་འཛོལ་སྒྲིབ་དགོས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྒོན་  
ཀྱི་ལས་ཡིན་སྐྱེས་ནས་ལས་ཀྱི་དུར་ཐག་བྱས་ཀྱང་། མཐར་  
སྤྲོན་བདག་ངན་པ་དེས་ཟ་ཁང་ལ་གཤེག་མོ་གཞན་ཞིག་ཉར་ཏེ་  
ལྷོ་མོ་སྤྲོར་འབྲད་བྱས་པ་རེད།

བརྒྱུ་བའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་ཆོ། ལྷོ་མོའི་མི་ཆོ་  
ལྷག་མ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་བསྐྱལ་ཡོད་མེད་ཁྱེད་ནམས་མཁྱེན་  
འདོད་ཡོད་ན། འདོན་ཐངས་རྗེས་མའི་གཞུང་བཞད་སྐར་སྐར་  
ཟུང་གི་འདབ་མ་གཡོ་བར་འཆ་ལ།





# ལམ་དཔང་།

དོ་སྤྱོད་ཆེ་བའི་རིང་། (རིག་གནས་ག)

## གཅིག

དེ་རིང་ཡང་ནམ་ཆུན་ལྟར་ཆ་བཞེས་པར་། མདང་དགོང་ཆར་བཞེས་པོ་ཞིག་བབས་ཟེན་པས། ནམ་མཁའ་དོས་སུ་སྤར་མེད་ཀྱི་ཁ་དོག་གསར་བ་ཞིག་རིན་ཆེན་བེའུ་ལྟར་སྤོ་ཐང་ཐང་གིས་གོ་ལའི་དབྱིད་དཔལ་ལ་ང་འོ་སྟམ་པའི་འདྲམ་མདངས་འབྲུལ་མེད་ཅིག་སྟོན་བཞིན་པའི་ཁར་ཆ་གདུག་གི་ཀུས་རྩ་ལ་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་ཉི་མའི་དྲིལ་འཁོར་དེ་ཡང་སྟོན་ལས་ཐུབ་འགྱུར་གྱིས་ཆེ་ལ། དེ་ཡི་ཁ་ནང་ནས་བསྐྱུགས་པའི་གསེར་ཐིགས་ལྷན་པ་འདྲ་བོ་དེ་མེ་གསལ་ནས་མེ་སྟོན་དུ་གྱུར་བས། བྱ་དང་འབྲུ་སྟོན་སོགས་ཀྱི་འཕྲུར་ལྗང་གི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ནས་འཕྲོག་ཅིང་། ད་དུང་སྟོ་ལྡང་ལྡང་དུ་གྱུར་བའི་འབྲས་བཟང་གི་ལུས་པོ་སྤྱོད་ཙམ་ཞིག་ཆུང་ནང་དུ་འདྲུལ་ནས་ཆ་བའི་གཤིན་རྗེ་ལ་གཡོལ་བ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་མཆུངས་རེད།

ཞིང་ཁ་དེའི་མདུན་དོས་ན་དྲངས་ཞིང་གཙང་བའི་རྒྱག་ཆུ་འབྲིང་ཙམ་ཞིག་གིས་དུས་བཞིར་ཤག་སྒྲེའི་སྒྲ་དབྱངས་སྟན་མོ་ཞིག་ལེན་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་གཞུང་ཆུ་འདི་རྩུང་ཆེ་རུ་སོང་ཡོད་པ་དང་། སྟོབ་ཀྲོགས་ཆོ་ཡང་ནམ་ཆུན་ལས་མེ་མང་དུ་སོང་ཡོད་པ་འདིར་བཞུས་ན་གཟུང་ཉི་མ་ཡིན་པའང་བཤད་མི་དགོས་པར་གཤམ་བྱ། དེ་ལས་རྒྱང་ཐག་ཆེ་

མི་རིང་བའི་ས་འབྲུར་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གི་སྤང་ན་སོགས་ར་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱང་ཐུང་རེ་གྱོན་ནས་སྐམ་ཞིང་རིད་པའི་བྲང་ག་སྤོང་སྐམ་འདྲ་བོ་ཉི་མར་བསྟོས་ནས་ལབ་སྐྱོང་ཅི་ཡང་མེད་པར་མིག་བྱང་གིས་ཆུ་ཁ་ན་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོབ་ཀྲོགས་ཆོ་ལ་ཅེར་ནས་བསྐྱད་འདུག འོ་.....ཁོའི་མིང་ལ་དོན་འགྲུབ་ཟེར་ཞིང་། ཅིག་ཤོས་ཀྱི་མིང་ལ་ཆེ་རིང་ཟེར། ཁོ་གཉིས་ནི་མངལ་ཁོག་གཅིག་ལ་བརྒྱད་བའི་ཁྲག་རྒྱན་མི་གཅིག་རུང་། ཆེས་ཐོག་མའི་དུ་དབྱངས་ཀྱི་ས་བོན་གཤིན་ས་འདི་རུ་ཐོར་བ་ནས་བཟུང་ནམ་པར་དཀར་བའི་སེམས་པ་གཉིས་བྲང་སྟེང་གཅིག་གི་སྒྲིབ་ཆལ་དུ་སྒྲིན་ཡོད་པས། ཁྱིད་མི་བཟའ་ན་ངས་མི་འཐུང་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞིག་ལ་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་གྱུར་པས་དེ་རིང་ཡང་ཁོ་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཡོད་པ་སྟོས་མ་དགོས། རྩུང་ཙམ་གྱི་རྗེས་ནས། དོན་འགྲུབ་ཀྱི་མཁུར་མགོ་ན་ཀུམ་ཀུམ་གཡོ་བའི་མིག་བྱང་སྐར་ཆེན་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབ་སྒྲིང་སྟོགས་སུ་གཏད་ནས་རང་དབང་མེད་པར་ཁོག་འདར་གིག་ངང་གིས་རྒྱབ་སོང་། རྒྱ་མཚན་ནི། སྟོབ་མ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུགས་འདུན་དང་མད་བྱང་གི་གོམས་སྟོལ་བཟང་བོ་སོགས་དུས་ཡུན་བྱང་བྱང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཐད་དེ་ཉམས་ཆག་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཁར། གསར་འགྱུར་དང་སྟོན་ཐོན་གྱི་བསམ་སྟོལ་ཡིན་བསམ་ནས་ར་མ་ལུག་གི་ཆ་ལུགས་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་སྤྱེད་བཞིན་གཞན་ལ་ལང་མོ་བྱེད་པར་དུ་ཅང་དགའ་བས་ཁོར་ཡུག་འདི་ནི་སྒྲན་པོ་ནག་རུལ་འདུག་ས་ལས་ཁོ་བོ་འདྲ་བའི་བོད་པ་ཆོ་གནས་ས་མ་རེད་སྟེ། ད་དུང་ས་ཆ་འདི་ནི་སྟོན་ཆད་དུར་ས་ཞིག་གམ་འདྲེ་ཆོད་སྟོད་ས་རེད་ཟེར་བའི་གནའ་གཏམ་འགའ་ཐོས་སྟོང་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཁ་སང་དེ་རིང་ནད་པ་འགའ་ཤས་སྟོབ་གྲུའི་སྟན་ཁང་དུ་ཉལ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ལོས་ཡིན་སྟེ།

“སྒྲ། ཅི་ཞིག་ལ་བསམ་སྟོལ་གཏོང་གི་ཡོད་ཀྱིད་དོས་

གནས་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་གི་ཡིན་ནམ་”ཆེ་རིང་གཡོན་འདུག་ཅིག་  
བྱས་ཤིང་མིག་ཟུང་གཉིས་ཁོ་ལ་གཏད་ནས་དེ་ལྟར་དྲིས།

“ད་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ་ཨ་མའི་ཡི་གེ་དེ་”ཞེས་  
ཆོག་འདུག་མེད་པའི་ནང་དུ་འགག་ནས་ད་ཅང་ཐང་ཆད་པའི་  
དབུགས་རྩལ་རིང་བོ་དེས་གནམ་ས་གཉིས་ལ་ཡང་གཡོ་འགུལ་  
ཅིག་ཐེབས་སུ་བཅུག་སོང་།

“འ་ལེས་.....ཁྱོད་ལ་འང་ཁག་མི་འདུག་མོད། ཡིན་  
ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ལམ་ཁ་དེ་སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་འདེམས་  
དགོས། ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟོ་ཆུ་ཆོད་འདི་ནི་ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་  
གི་སློབ་སློང་གི་གོ་སྐབས་ཆེས་མཐའ་མཐུག་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་  
ཀྱང་ལོས་གོས། བྱང་མོར་བཤད་ན། དེ་ནི་ང་ཆོའི་བོད་པའི་  
གོམས་གཤིས་རེད། ས་མས་རང་གི་བྱ་ལྟ་ལ་སློབ་སློང་གི་ཁོར་  
ཡུག་བསྐྱན་པར་བསམ་སློམ་འཁོར་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་གམ་དུ་  
ཉར་ནས་ཁིང་ཕྱགས་ཀྱི་རྗེས་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ལང་ཆོའི་གས་  
སོང་ན་པ་མ་དེའི་འཛོན་ཐང་ཞིག་དུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ཅི་  
འདྲའི་བསམ་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་ཆ་བོ་ཅིག་རེད་ཨང་”སྐད་ཆ་  
དེས་ཁོ་ལ་ཐེ་ཆོམ་འཕར་མ་ཞིག་ལངས་པར་མ་ཟད། སེམས་  
ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་ཨ་མའི་བྱམས་སློང་དང་ཆེ་རིང་གི་སྐད་ཆ།  
ད་དུང་ཁོ་མོ་སོགས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་སློག་བརྒྱན་  
བཞིན་འཆར་ཁིང་སློབ་མོ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་མ་ཡིན་  
པར་ཆེ་རིང་ལ་དྲིས་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་པར་བསམས་གཞིག་  
གི་འཁོར་ལོ་དེ་འཇམ་སྐྱང་ལ་སྐྱོར་བ་གསུམ་བྱས་ནས་ཕྱིར་ཆ་  
དོད་མི་སློམས་པའི་བྱང་སྟེང་ལ་སླེབས་དུས། ཁྲོགས་འཇམ་  
དབངས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐུན་དུ་བྱང་ལེར་ལངས་འདུག་པ་  
ཆོར།

“ཨིན་.....ཨིན་ ད་ཁྱོད་བརྩི་དུང་གིས་བཟེ་འདུག་  
གཟབ་གཟབ་བྱས་མ་གཏོགས་ནམ་ཞིག་སློན་པ་ཆགས་ཡོང་།”  
འཇམ་དབངས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་གཙང་ཁིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་

ཁྱོན་གོས་གསར་བ་ཞིག་ཁྱོན་ཡོད་ལ། སྒོར་ཁིང་རྒྱང་བའི་ཁ་  
ནང་དུ་སྒྲིལ་གཏོག་གི་དུ་བ་འཕྱར་ཁོར་དུ་དེ་ལྟར་སློབ་ནས་ས་  
རུ་བཞུད། ཡིན་ཏེ། འཇམ་དབངས་ལ་མཆོན་ན་སྤུལ་དང་  
འདམ་འབག་ནི་གདན་དཀར་བཏིངས་བ་དང་འདྲ་བའི་སྒྲུང་བ་  
ཡོད། རྒྱ་མཆོན། ཁྱོན་གོས་ནི་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་བཞིན་  
ཁོ་བོའི་མཛོད་ནང་དུ་བཅུགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཁྲག་མའི་  
ནང་དུ་འང་རྒྱ་སྒོར་དང་ཨ་སྒོར་ཆག་པ་དང་ཆག་པ་བྱས་ནས་  
བཅུག་ཡོད་པས། རྒྱ་རིག་གོད་པའི་མཛེས་མ་ཁ་གས་ཀྱིས་  
བཏངས་བའི་སེམས་འཕྲིན་དག་མེ་དོག་གི་ལོ་མ་རྒྱང་གིས་བཏབ་  
པ་བཞིན་སྒྲུངས་པ་འདྲ་ཉུང་ཉུང་མིན།

“ཡ་.....འཇམ་དབངས། ཁྱོད་ཀྱི་བདག་མོའི་གསར་  
འགྱུར་ག་འདྲ་འདུག་ དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་དྲིས།

ཨིན་ཅིན། གསར་འགྱུར་སྟན་མོ་མི་འདུག་” འཇམ་  
དབངས་ཀྱིས་བཤད།

“ག་རེ་བྱས་ནས་”

“བཤད་སློབ་མེད་ལ། ཁ་སང་དེ་རིང་གི་བྱ་མོ་འདི་  
དག་གིས་སྒོར་མོ་རྒྱང་རྒྱང་བསམས་པའི་ཁར། གསར་སྒོ་ཁ་  
ན་ད་དུང་རྒྱ་བོད་དབྱིན་གསུམ་གྱི་བྱུལ་རྗེས་གསལ་བས། དེ་  
ལྟ་བུའི་བྱ་མོ་ཞིག་གིས་ང་ལ་ཅི་བྱེད་”

འཇམ་དབངས་ཏམ་དགོད་ཅིག་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་སྒྲུས།

“སྒྱག་རྒྱན་མ་ལའ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མགོ་བོ་གཡུག་ཁོར་  
དུ་ན་རེ་དངོས་གནས་བཤད་ན་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་བརྩི་བ་བྱང་མོ་  
མདའ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁོ་མོའི་འདས་ཟིན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་  
ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་ཚུལ་འདི། ཁྱོད་ཀྱིས་བརྩི་དུང་ལ་རང་དབང་  
སྤྱད་མ་ཐུབ་པའི་སྤར་མའི་སྒྲན་ཏགས་ཅིག་རེད། ཨ་.....ཁྲོགས་  
པོ། བསམ་སློབ་ཞིབ་མོ་ཅིག་ཐོངས་དང་། ང་ཆོར་མཁོ་བ་ནི་  
མ་འོངས་པའི་ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལམ་ཁ་ན་བྱང་མོར་ལྷག་ཡོད་པའི་  
མོ་མོའི་བརྩི་དུང་གི་བདེ་སྦྱིད་དེ་མ་ཡིན་ནམ་”

“ཡིན་ཏིན”དེ་མ་རེད། ཁྱིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསམས་ནས་  
ནུ་འཕྲུལ་གཏན་དེ་ཁྱིད་ལ་སྤྲད་ཆོག” འཇམ་དབྱངས་  
ཀྱིས་བཤད།

“འོག་གཏན་གང”དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཏ་མ་གོ་བར་དེ་ལྟར་  
དེས།

“སྐྱགས་པ་ད་སྐྱགས་པ་རང་རེད། འཕྲུལ་འོགས་  
ཟེར་གྱི་ཡོད”ཟེར་དུས། དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་གཞི་ནས་ཏ་གོ་སྒོར་  
བ་ལོས་ཡིན་འདྲུམ་དཔུལ་ལེ་བསྟན་པ་ལས་ཅི་ཡང་མ་སྤྲོས།  
འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་སྤྲོས་མཐུད་དུ་ནི་“ཁྱིད་ཀྱི་བྱ་མོད་ཅི་ཞིག་  
ཁྱེད་ཅིས་ཡོད། ད་དུང་ལོ་གཅིག་གཉིས་ལ་ཅེད་སྤྲད་ཁྱེད་ཀྱི་  
ཡིན་ནམ”ཟེར་དུས། དོན་གྲུབ་ཀྱི་གདོང་པ་དམར་ཆུང་དུ་  
གྱུར་ནས་“འགྲོ་འགྲོ་.....ཆུན་པོ་འདིའི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་ཉི་མ་  
ཡང་རྒྱབ་སོང”ཟེར་ནས་རྒྱབ་འཕྲོངས་ཀྱི་སྤྱུལ་སྐྱགས་ནས་  
སྒོལ་གྱའི་ལམ་ཆུང་དུ་རྒྱ་འགོ་བཅུམས།

### གཉིས།

ཉིན་ཞག་བཅུ་གངས་ཙམ་འདས་སོང་མོད། ཡིན་  
ནའང་། དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་ཞིང་འཇགས་ཀྱི་འཆོ་བཞིག་གཏན་  
ནས་སྟེད་མ་སོང་། རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོ་པོའི་མིག་ལམ་ན་ཁོ་མོའི་  
སྒྲུང་ཅི་ལས་མངར་བའི་ཞེ་མདངས་དང་ཨ་མའི་འོ་མ་ལྟར་  
དཀར་བའི་བཙེ་མདངས་གཉིས་ཁོ་པོའི་དཔུལ་དཀྱིལ་ན་གཅིག་  
ལས་གཅིག་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ།  
མི་སྲུ་ཞིག་ཡིན་རུང་བསམ་གཞིག་གི་དོང་ནང་དུ་འབྱམས་ནས་  
ལུན་ནག་གི་ཁྲར་པོ་རི་རབ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཁྲུར་རྒྱ་ནི་བཤད་ཅི་  
དགོས། རྒྱན་དབང་གི་མནར་གཅོད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཁོ་  
ཉིད་ཀྱི་རྒྱང་པའི་འདེགས་འཛིག་ཏེ་རང་དབང་མེད་པར་ཉལ་  
ཁང་ཕྱི་ལོག་དུ་རྒྱ་ཞིང་། ཇི་ལྟར་འབྱོར་བ་ཡང་མ་ཤེས་བར་  
ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བཙེ་འདང་གི་མེ་ཏྲིག་དང་ཐོག་སྒྲིན་པའི་ཞིང་ས་སྟེ་

འཛིན་ཁང་གི་སྐྱགས་ཁང་དུ་ཐོན་འདུག སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་སྤྱ་  
གནས་འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཉམ་ཆུང་པོ་མོ་བྱང་གི་  
སྤྲོང་གཏམ་བཟོད་སའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཁང་ཡག་པོ་ཞིག་  
རེད། ད་དུང་། ཁོ་པོས་ཁོ་མོར་ཆོག་གུབ་བཟོ་སྐྱེད་སྤྱི་གོ་  
རིམ་སྒྲོལ་སྐབས། ཁོ་མོའི་མཁྲུར་མགོ་ན་ཀུམ་ཀུམ་གཤེད་བའི་  
མིག་བྱང་སྐར་ཆེན་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་པོའི་ལག་ནང་དུ་སྤྱུ་  
གྲས་རྒྱ་སྐྱགས་དང་བསྟུན་ནས་ན་ཆུང་བྱུང་མེད་ཅིག་གི་ནམ་པར་  
དཀར་བའི་བཙེ་འདང་འབྲུལ་མེད་ཅིག་འཁྲུབ་བཞིན་ཡོད་པ་  
སོགས་འཆར་ནས་ལྗེད་ཏྲིག་ཏྲིག་གི་སེམས་པ་དབང་མེད་དུ་དེའི་  
སྐྱགས་སུ་འཁོར་སོང་།

“འོ་ཅི་ ཅི་འདྲའི་ཡིག་གཟུགས་ཡག་པོ་ཞིག” ཁོ་  
མོས་སྤྲོས།

ང་ལ་བསྟོད་བསྐྱགས་བྱ་མི་དགོས་ཁོ་པོའི་མིག་བྱང་གིས་  
ཁོ་མོར་ལྟ་ཞོར་དུ་ནར་“ཆོག་གུབ་འདིའི་ནང་དུ་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་  
གི་ནམ་དཀར་གྱི་སེམས་རིས་འཆར་ཡོད་མོད། ཡིན་ནའང་།  
ཁྱིད་ལ་སྤྲོག་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཡོད་མེད་སུས་ཤེས”

“ལོས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བྱ་རྒྱུ་འདིའི་སེམས་  
རིས་དེ་བདེན་མིན་བཤད་དཀའ་བས། ད་དུང་དེ་ལ་རྗེས་སྐྱོགས་  
བཟོ་རྒྱ་ཞིག་རེད། ཀང་ལྟར། སེམས་རིས་འདི་ལ་ཡིད་སྟོན་  
རུང་ན་བྱ་མོངས་ནམ་རྒྱན་སྤྱོག་ངེས་ཡིན་ལ། གཙང་དག་གི་  
ཁང་བཟང་དུ་འང་ཉར་ངེས་ཡིན”ཞེས་སྤྲོ་ཞོར་དུ་མགོ་བོ་བྱར་  
དུ་གྲག་ཆུལ་ལ་བསམ་ན་ཁོ་མོའི་བྲང་ཁོག་གི་སྤྲོང་ཆུང་དེ་ཡང་  
ཕྱི་ལོག་དུ་བཏོན་ཡོང་སྟམ་པའི་སེམས་ཆོར་ཞིག་སྟེ། སྐབས་  
དེར་དོན་འགྲུབ་ཀྱི་ལག་ནང་གི་སྤྱུ་གུ་ག་ལེར་སྟོད་ཅིང་། ཏ་  
ཅང་བྲང་ཆ་ལྡན་པའི་ངང་ཁོ་མོའི་རྒྱབ་ལོག་ནས་ལག་པ་ག་ལེར་  
ཐུག་དུ་བཞག་ནས་ཐུག་གཡོན་མས་ཁོ་མོའི་མཁྲུར་ཆོས་དང་  
བྲང་སྟེང་ན་མངར་བཅུད་བཟུང་བའི་རྒྱ་འབྲུར་བར་ལ་ག་ལེར་  
འཕུར་དུས་ཁོ་མོའི་དབྱགས་རུབ་ཀྱི་རྒྱ་བ་རི་མཁྱོགས་སུ་གྱུར་

ཅིང་། རྣམ་ཐོན་སྐྱེས་ཆེན་ལྟར་ཤར་པའི་མིག་ཟུང་གཉིས་ཏེ་  
ཆུང་ནས་ཏེ་ཆུང་དུ་གྱུར་ཞིང་སྒྲུབ་ནས་ཡོད་པའི་ཉེན་ཅེས་པའི་  
སྐད་སྒྲུབ་འདིས་གནས་འདི་ན་ཆོས་གར་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད་  
པའི་སྒྲུབ་བརྟེན་པ།

ཏིང་ཏིང་ཏིང་སྒྲོ་བྱས་དུ་གྲགས་པའི་ཏིང་སྒྲོ་དེས་ཁོ་པོ་  
བསམ་གཞིགས་ལས་དྲོགས་ཤིང་། ཆུ་ཆོད་ཏེ་ལྷར་རྒྱུགས་  
པ་ཡང་མ་ཤེས་པར་ཉིན་གྱི་ཞུང་ལ་ལག་གི་དུས་ལ་སྤྲོས་པའི་དུག་  
ལ་དེ་ཁོ་པོའི་གོམ་སྤྲོས་ཀྱིས་མཐོ་ལ་བཞེད་པའི་དེ་ཐོམ་རེ་རེ་  
ཆད་ཀྱིས་འཇུག་ནས་འཛིན་ཁང་མདུན་དོན་སྤྲོས་པའི་དུས་ལ་ ཁོ་  
མོའི་ལག་ཟུང་ན་དེ་ཞིམ་ལྡང་པའི་དཀར་ཡོལ་ཅིག་བཟུང་ནས་  
གདོང་དཀྱིལ་ན་གཤོག་ཆུབས་ལྟར་གཡོ་བའི་རྒྱུ་མས་རང་གི་ཆོ་  
སྤྲོས་ཏེ་མིག་ཟུང་ལའང་འཁྱུད་པ་བཞེད་ནས་ཁ་གཏད་དུ་ཁོ་  
ལ་ཅེར་ནས་བཞུགས་འདུག།

“ཨ་.....ཨ། བྱེད་ཀྱིས་དེ་རིང་གཉིན་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་  
ཡིན་ནམ་”ཁོ་པོས་ཅིང་མོའི་ཆུལ་དུ་དེ་ལྟར་བཤད།

ཡིན་ལགས། ཅི་འདྲ་འདུག ཅུང་སྤྲོ་བ་མེད་ནམ་  
“ཨང་.....ཡིན་ཉིན་མ་རེད། འདི་ལྟར་གཉིན་སྟོན་  
བྱས་ན། ངས་ཁོ་སྤྲོས་རིག་ནས་བྱེད་ལ་གྱིང་གྱུད་རིག་སོང་  
བ་མིན་ནམ་” འདི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་ལྟར་ཁོ་པོ་ལྟ་སྤྲོས་  
ནས་བཅོས་འཇུག་ཞིག་ལངས་བཞིན་དེ་ལྟར་སྤྲོས།

“བཤད་མི་དགོས། གུས་མོ་ངའི་འདོད་པ་ནི་བྱེད་ཉིད་  
ཀྱི་སེམས་པ་དར་སྤྲོས་འདྲ་བ་དེ་ལ་འགྱུར་བ་མ་ཐེབས་ན་དེ་གས་  
ཆོག་”དེ་ལྟར་ཟེར་དུས་ཁོ་པོས་དགོས་པ་བཞིན་ནམ་སྤྲོ་བའི་  
དོགས་པ་ཞིག་ངང་གིས་ལྡང་ནས་སྐད་ཆ་གཅིག་གྱུང་བཤད་མ་  
ཐུབ་པར་ལག་ནང་གི་ཐུར་མས་པོ་བའི་ནང་དུ་དཀྱུག་དཀྱུག་བྱས་  
ནས་ཡུད་ཅམ་བཞུད།

“ཅི་རེད། ཞིམ་པོ་མི་འདུག་གམ་”  
“འདུག ཏེ་ཅང་ཞིམ་པོ་འདུག་”

“འོ་ན། ཅི་ཞིག་བྱས་སོང་། བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་དོན་  
དག་ཅིག་གསུང་ཡོད་པ་འདྲ་”

“ཡིན་ཉིན། བྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བཤད་བཞིན་ཡོད་མཁུ་  
ནག་ནང་ལ་མཇུག་མ་འཕེན་རོགས་”ཟེར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
སེམས་པ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོས་པ་མོ་ཞིག་བཟུབས།

“ག་རེད། མུན་ནག་..... བྱམོང་ཐམས་ཅད་མཆིན་  
པ་མིན་རུང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བསྐྱབས་སྤོང་བས། བྱེད་  
ཀྱི་སེམས་ཆོར་ཡང་མ་རྟོགས་ན་ག་ལ་འགྲིག་”ཟེར་ནས་འཇུག་  
ཅམ་བྱས།

“ངའི་སྤྲོད་ཁོག་ན་བཞིན་འདུག་”ཟེར་ནས་སྐད་ཆའི་  
ཆོག་འགོ་གཞན་དུ་སྤྲོས་དུས། ཁོ་པོའི་མིག་ཟུང་ལའང་ཡོད་  
ཆེས་ཀྱི་འདྲ་དཀར་ཞིག་བཟུང་ཞིང་། མཉེན་སྤྲོས་ཀྱི་ལག་པས་  
ཁོ་པོའི་སྤྲོ་བ་རུ་ཡུར་ཡུར་འགའ་བྱེད་ཆུལ་ལ་བཞུགས་ན་ཐུར་དུ་  
སང་དག་དུ་ཁོག་ཅེས་པའི་དགོན་མཆོག་ལ་སྤྲོ་བ་ལམ་ཁུ་བ་དང་  
གཅིག་མཆུངས་རེད།

སྐབས་དེར་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཁོ་པོའི་ལག་པར་འཇུག་  
ནས་གལ་སྤྲོད་“ང་རང་བྱེད་དང་ཁ་བྱལ་ནས་སོང་ན་---གང་  
”ཁོ་པོས་དངངས་འཆབ་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་པོའི་ཆོག་  
མཆོམས་བཅད་དེ་དེ་ལྟར་བྲིས།

ཆོ་སྤྲོ་མའི་སྤྲོད་ཁྱེད་ལ་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོད་གོས་ཟེར་  
པའི་བད་ཡིག་ཅིག་ཐོན་སོང་ཟེར། དེ་མ་ཐག་ཁོ་པོའི་མཁུར་  
མགོ་ནས་ལྷུང་བའི་མིག་ཆུ་དང་མགྲིན་པ་དངངས་པའི་དུང་ག་  
དུང་སོ་སྤྲོས་ཆུས་ཁ་ག་བཅོར་བའི་བཟོ་སྤྲོས་ཀྱིས་ཁོ་པོའི་  
འགྲོ་འདུག་ལང་གསུམ་གྱི་གོ་རིམ་འཁྱུལ་བར་བྱས་ཤིང་། ཅི་  
བྱེད་འདི་བྱེད་མ་ཤེས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་ལྟར་ན་ཐར་ཐོར་དུ་  
སྤྲོས་ཡོད་པའི་ཁ་སྤྲོ་སྤྲོས་ཀྱི་གཏད་དུ་ཁོ་པོའི་སྤྲོ་བ་ལྟར་  
འཇུགས་ཆུལ་འདི་ལ་བསམས་ན་དགོངས་དག་ཁུ་བ་དང་རྒྱན་  
མ་ཡིན་ཟེར་པའི་རང་སྤྲོ་བ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་གཅིག་



པ་གཅིག་ཀྱང་རེད། འདི་ལྟར་སེམས་པ་དང་སེམས་པའི་བར་  
ནས་ཞིན་མཛད་སྤྱི་ལོ་ཆུ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཞིང་། ལུས་སྟོག་  
གི་སྦྱང་པ་མ་ཆད་བར་དུ་ཁ་ཁར་མི་འགྲོ་བའི་དཔང་རྟགས་ཁོ་  
གཉིས་ཀྱི་བྱང་ཁ་རུ་བཞོན་ནས་མཁུར་ཆོས་ཀྱི་དམར་མཛད་ས་  
གོང་ན་རྩལ་ཆུབས་ཀྱི་ཆུ་ཐིགས་ཡོད་པ་ལག་པས་ཕྱིས་ཏེ་གྲོན་  
གོས་སྟེང་གི་ས་རྩལ་རྣམས་གཙང་མ་བྱེད་ཞོར་དུ་རང་རང་ས་  
ནས་ཉལ་ཁང་དུ་ལོག་སོང་།

### གསུམ།

ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ལ་སྐྱུ་ལོག་ལོག་གི་ཁ་དོག་གིས་གང་པ་  
དང་སྤོང་ལོ་དང་གོག་བྱ་རྣམས་བསིལ་ཆུང་གིས་ཁུར་ནས་སྟོབ་  
གྱའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཁ་བ་ལྟར་བབས་ཤིང་། དེ་དང་བསྐྱུན་  
ནས་ནམ་མཁའ་ན་གཡས་ཁྲིང་གཡོན་ཁྲིང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྤྱིན་  
ནག་ལེབ་མོ་དག་དོན་འགྲུབ་ཀྱི་སེམས་པ་ལྟར་ལོང་ལོང་དུ་  
འབྲིགས་བཞིན་པའི་ཁར་གྱང་རར་ཞིག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ཁྲུང་གི་  
ཡོད་པའི་ཁོར་ཡུག་འདི་ཆེད་དུ་དོན་གྲུབ་ལ་སུན་སྒྲུང་སྟོང་བ་  
བཞིན་བྱང་ཁ་རུ་འཆང་ཞིང་། ལག་ནང་གི་དཔེ་དེབ་དེ་ཡང་  
ཆུང་གིས་བསྐྱར་སྟོགས་དང་བསྐྱུན་ནས་ཤག་སྒྲུབ་མོ་ཞིག་  
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་གྲགས་ནས་འོང་ནས། དེབ་སྟོག་  
འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་མེད་པར་ཅུང་ཙམ་ཞིག་ལ་བསྡད། མོ་བྱར་  
དུ། ཅིང་བདེ་ཞིག་གིས་ཉིན་གྱང་གི་ཞལ་ལག་ལ་འབོད་སྐྱལ་  
བྱེད་བཞིན་པ་དེ་དང་མཉམ་དུ་སྟོབ་མ་ཆོའི་གདོང་དཀྱིལ་ན་  
འཇུག་བག་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་མདོན་ནས་རང་རང་ས་ནས་བྲེལ་  
འཆུབ་ཀྱིས་སྟོབ་ཁང་ཕྱི་ལོག་ཏུ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་རྒྱག་  
སྟོབ་ཁང་དང་ཟ་ཁང་བར་ལ་ལག་ཅིང་སྟོ་ལོའི་ཅིང་ཐང་  
ཅིག་གིས་མ་གཏོགས་ཆོད་མེད་ལ་ཨར་འདམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་  
ཁེབས་པར་བཏིངས་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་དབྱིབས་མཛེས་  
ཤིང་བཟོ་བཞོན་ལེགས་པའི་ཐོག་ཅིག་ཅན་གྱི་སྟོབ་ཁང་དང་སྟོབ་

མའི་གསེལ་ཆོགས་ཁང་། ཉལ་ཁང་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གི་  
གནམ་རྩེ་སྒོ་མ་ཆེ་ལྟར་མཐའ་སྐྱོར་ཀྱན་ཏུ་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་ཅིང་།  
ལྟག་པར་དུ་དཀར་ཅི་དང་དམར་ཅིས་བྱགས་པའི་གདོང་ལྟགས་  
ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཉིན་གཅིག་ལ་གྲོན་ཆས་ཐངས་མང་  
བརྗེས་པའི་བུ་མོ་མཛེས་མ་དག་དང་། གཤིས་ཀ་དང་བག་  
ཆགས་ལ་ཕྱི་སྤྱིང་བའི་ཆོ་བྱི་བྱོ་བའི་སྐྱ་སེར་རྩན་མའི་གསར་  
གཞིན་སོགས་ཀྱིས་རང་རང་ས་ནས་ཀློག་ཀློག་རེ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁོར་  
ཡུག་འདིའི་ཆོས་ཉིད་ཉིང་པ་རུ་གྱུར་ཡོད་པས་དོན་འགྲུབ་ཡང་  
ད་སོ་མ་དགོན་པ་ནས་སྐྱ་སེར་བབས་པ་ལྟར་སྐྱ་མེད་མགོ་ལ་རྒྱ་  
ཞུ་དཀར་བོ་ཞིག་གིས་ལྟན་པ་བརྒྱབས་ནས་སྤྱིང་རུས་རྒྱང་  
ལྟར་གྱུར་པའི་ལག་ཟུང་གཉིས་བཆུ་ཁྲག་གཡས་གཡོན་དུ་བརྒྱག་  
ནས་མཁྱོགས་སྒྱུར་གྱིས་གོ་མ་ཁ་གསེལ་ཆོགས་ཁང་དུ་བསྐྱུར།  
“ག་རེད་ཡིན་ནམ། དེ་རིང་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱང་རེག་ཁག་པོ་  
ཡིན་པ་འདི་ཅི་རེད་དམ་”  
“ཨ་.....ཨ་..... མིག་ཆེ་ཙམ་གདངས་དང་། གསར་པ་སྟེབས་  
འདུག ད་དུང་མཛེས་མ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པ་འདྲ་”ཆེ་རིང་གིས་  
བཤད།  
“དེ་ཡིན་ན་ངས་ཀྱང་ཅིང་སྤྱད་ཞིག་བཙལ་དགོས་”  
“སྟེ། ཐོགས་པོ་ དེ་འདྲ་མ་བྱེད་མ་གཏོགས་ཁྱོད་ཀྱི་དགའ་  
ལོ་མས་འཐབ་འཁྲུགས་ཤིག་སྟོང་ཡོང་”  
“ག་བ་ ག་བ། ངའི་དགའ་ལོ་མས་དེ་འདྲ་བྱེད་མི་སྤྱིད།”  
མོ་.....  
“ཆོག་གི་ ཆོག་གི་ རེད་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་དོན་དག་དེ་ཁོ་མོར་བཤད་  
ཡོད་དམ་” ཆེ་རིང་གིས་ཁོ་པོའི་ཆོག་མཆུ་མས་བཙད་ནས་དེ་  
ལྟར་དྲིས།  
“ཨིན་ཏིན། ད་དུང་བཤད་མེད་”  
“འོ་ན་ ཁྱོད་རང་འདི་ལྟར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།  
དེ་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ། དངོས་གནས་གཅིག་ཀྱང་

དཔལ་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཁང་། འདི་ལྟར་ཁོ་གཉིས་ལ་གྲགས་འགྲུལ་ཅི་  
ཡང་མེད་པར་ཡིད་ཅམ་ཞིག་ལ་ལུས་སྐབས་གོམ་སྐབས་ཡང་  
མོ་ཞིག་གིས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སེམས་སྤྲུག་གི་མུན་ནག་སྒྲོ་བྱར་དུ་  
དྲོགས་ཤིང་། རབ་རུབ་ཀྱི་མིག་ཟུང་ག་ལེར་བགྲད་དུས། ཁོ་  
མོ་ཡང་མདུན་དུ་སྐྱེའོ་འདྲུག་

“མེ” ཁྱོད་སྤྲུག་ཟུག་གཉིས་ཀྱིས་གསང་བ་ཅི་ཞིག་  
བཤད་བཞིན་ཡོད་” ཟེར་ཞོར་དུ་མཉམ་ལྷན་གི་ལག་པས་  
གནག་སྤྲུམ་གྱི་སྒྲ་ལོའི་ལན་བྱར་བཅོར་ནས་བྱར་ཞིག་དུ་ལངས་  
ནས་བསྐྱད།

“དེ་གཉིས་” ཨིན་ རེད་ཡ། ངས་རྒྱ་ལྷན་ཁྱོད་  
གཉིས་ཀྱི་གཉེན་ཆང་འབྲུང་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་  
བཞིན་ཡོད་མོད། ལྷོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཞུགས་ན་ག་འདྲ་བྱས་ན་བཟང་  
ངམ་” ཆོ་རིང་ཅུང་འཇུག་ཅམ་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་ཁོ་མོར་དྲིས།

“ངས་མི་ཤེས་” ཟེར་ནས་དོན་འགྲུབ་ཀྱི་གདོང་ལ་  
བརྟེན་མེད་པར་ཁོ་པོའི་རྒྱུ་སྤྲུགས་སྤྲོ་མོར་འཇུག་མོས་འཇུགས་  
སྤངས་ལ་བཞུགས་ན་ཕལ་ཆེར་དོན་འགྲུབ་ལ་དྲིས་ཟེར་བ་དང་  
གཅིག་མཚུངས་རེད།

“ཟ་མ་ཟས་སོང་ངམ་” དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་ཁོ་མོར་དྲིས།

“ཟས་སོང་” ཞེས་ངོ་གཞོང་ཁུལ་གྱི་ངང་ནས་ལན་  
སྐབས་བདེ་ཐུང་ཐུང་འདི་འདྲ་བ་ཞིག་བཏབ་སོང་། དེ་དུས་ཆོ་  
རིང་གི་མིག་ལམ་དུ་ཁོ་མོའི་ལྗན་ཆགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་  
གཅེས་སྐད་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་ལས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཉིང་འཇགས་ཀྱི་  
རྒྱ་ཆོད་འདི་མཁོ་འམ་བསམ་ཏེ་ན་རེ་ “ཁྱོད་གཉིས་ག་ལེར་  
སྐྱོང་མོལ་བྱས་དང་། ང་ལ་ད་དུང་ལས་བྱ་ཁ་ཤས་ཤིག་འབྲི་  
རྒྱུ་ཡོད་” ཟེར་ནས་ ཀྱིས་ཐུག་ཐུག་ཏེ་བྱད་སོང་།

ཅུང་ཅམ་གྱི་རྒྱུས་ནས་། ཁོ་པོའི་བསམ་པར་དེ་རིང་  
ངས་ཁོ་མོ་ལ་ཨ་མའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་སྐོར་སྐྱོང་དགོས་སྐུམ་ནས་  
ཁོ་ག་ནང་གི་དབྱུགས་རྒྱུ་ཆང་མ་གཅིག་དུ་བསྐྱུས་ཤིང་། རྒྱུ་བ་

སྤྲུགས་དེ་ཡང་སྤྲུག་དུ་བཏང་ནས་ན་རེ་ “མཆོ་མོ་ ང་  
ལ་གསང་གཏམ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཉན་འདོད་  
དམ་”

“ངས་ཁྱོད་ཀྱི་གསང་གཏམ་ལ་མི་ཉན་ན་སྤྲུག་ལ་  
ཉན་དགོས། ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས་དང་འདང་རྒྱག་མེད་” ཟེར་  
མོད། ཡིན་ནའང་། ཁོ་མོའི་སེམས་ཁོང་གི་སྒྲོ་སྤྲོང་གཉིས་  
སྒྲོག་དམར་རྩེར་འབྲུགས་ནས་མགོ་གཏིང་བརྩེས་ཤིང་། ཅི་  
ཞིག་ཡིན་ནམ་སྐུམ་པའི་ཐོའོ་མེས་ཀྱི་རྒྱ་པོ་ཁོ་ག་ནང་དུ་སྤྲུམ་མ་བྱུ་  
པར་བྱང་ཁོག་བརྟོལ་ནས་སྤོང་གོས་དེ་ཡང་སྒྲོན་པ་བྱས་སོང་སྐུམ་  
པའི་དོགས་པ་ཞིག་ངང་གིས་སྤྱེ་རུ་བཅུག་ལ། ‘ཁ་བྲལ་’ ཞེས་  
བའི་ཆོག་འབྲུ་རྒྱུ་པོ་འདི་ལ་ཁོ་མོ་དེ་ཅང་སྤྲུག་པར་མ་ཟད། ཉེ་  
སྤྲོན་བཟུ་ཤིས་བཟུའ་ཟུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོག་བརྟན་ལ་ཐེངས་གཅིག་  
མངལ་བས་ཀྱང་ལོས་ཡིན་སྐུམ།

“ཨིན་ ང་། ང་། ཞབས་བྱོ་འབྲུབ་རྒྱུར་དགའ་  
བས། སང་ཉིན་རེས་གཟའ་སྤྱི་ལུག་པ་གཉིས་པ་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་  
ཀྱང་ལོས་ཤེས།” ཞེས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་འདོད་པའི་  
སྐད་ཆ་དེ་ཁོ་མོའི་མིག་གོང་ན་འབྲུག་བཞིན་པའི་འོད་མདངས་  
དེས་འདི་རྩེ་བྱ་ཞིག་དུ་བསྐྱར་འགྲོ་བ་ཁོ་པོའི་སྒྲོ་ཡུལ་ལ་འཁོར་  
ཅུང་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ཆར་སོང་བསམ་ནས་བཅོས་འཇུག་  
ཞིག་ལངས་ནས་བསྐྱད། ཁོ་མོས་སྐད་ཆ་འདི་ཐོས་དུས་མ་བྱའི་  
འབྲུག་སྤྱོད་པ་བཞིན་སྤྲོར་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཞལ་རས་ལ་  
སྤྲོན་མེད་ཀྱི་འཇུག་མདངས་དངས་མ་ཞིག་གྲོལ་ཞིང་། བྱང་  
སྤོང་གི་རྒྱ་འབྱར་བར་ན་ཁྱིང་བའི་དོགས་གཞི་ཆ་བོད་ཡང་ཅ་  
བ་ནས་ལལ་ཏེ་ན་རེ་ “བྱ་མོ་ངས་ཞབས་བྱོ་འབྲུབ་མི་ཤེས་  
བ་མིན་ནམ་” ཟེར་ནས་ལག་པས་ཁོ་པོའི་དཔུང་མགོ་རུ་ག་  
ལེར་གཞུགས།

“ཞབས་བྱོ་འབྲུབ་མི་ཤེས་རྒྱུ་ཅི་ཡོད། མི་མང་ཁྱོད་  
དུ་རྒྱང་བ་འཕར་གཡུག་ཆུར་གཡུག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་

བཞུས་དང་ངས་ད་ལྟ་རང་འབྲལ་ཆོག་” ཟེར་ནས། རྟོད་གོས་ཕུད་ཁུལ་ཕྱེད་དུས་ཁོ་མོར་འཇུག་ཆུང་ཞིག་གོལ་ནས་ “ཆོག་གི་ ཆོག་གི་ ང་ཡོང་ཆོག་ ཡིན་ནའང་ཁྱོད་རང་དགེ་ཆེན་བྱ་དགོས་” ཟེར།

“ཡིན་དང་ཡིན་” ཟེར་ནས་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་མོའི་དཀར་ཞིང་འཇམ་པའི་སྒེ་ལ་ག་ལེར་འབྱུང་ཅིང་། བྱར་དམར་ལྟར་མཛེས་པའི་ཁོ་མོའི་མཆུ་སྒྲོས་ལ་འོག་ཅིག་བྱས་ནས། “དེ་རིང་ང་ཁ་སྒྲོམ་གྱི་འདུག་ ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱང་ཁའི་འོ་མ་འདི་འཐུང་དགོས་” ཟེར་ནས་དུ་ཁོ་མོའི་རྒྱ་ཐུམ་བར་ལ་ལག་པ་ག་ལེར་བཏང་།

“འོ་ཅི་ ད་ལྟ་མི་མང་པོ་འདུག་ རོ་དགུང་རང་གིས་ཟ་ན་འཐུང་ན་ཁྱེད་རང་གི་ཡིན་” ཟེར་དུས། ཁོ་བོའི་ལག་པ་དེ་ཡང་འཐུང་མི་འཐད་གྱི་སྒྲོན་སྒྲོན་དཀར་ཞིང་རྒྱུ་བའི་ཁོ་མོའི་འོ་འཛིན་བར་ནས་ག་ལེར་ཕྱི་རུ་ཐུང་ཞིང་། མགྱིན་པ་ན་རྒྱ་བཞིན་པའི་ཆགས་སྒྲེད་གྱི་དབུགས་རྩལ་རྒྱབས་སྒྲེད་འདྲ་བ་དེ་ཡང་རྒྱན་ལྗན་ཞིག་མིན་པ་དེ་ཡང་ཉག་ཉག་རྟོགས་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ཐུང་ཅམ་ནག་པའི་གདོང་དཀྱིལ་ན་སྒྲོན་མེད་རང་བྱུང་གི་དམར་མདངས་ཨ་མ་ལྟར་བཟུང་ཡོད་པའི་ཁར། མིག་ཟུང་གི་གཡས་གཡོན་ན་བྲག་བའི་མིག་གི་ཀྱི་ག་གཉིས་ཡང་སྒྲོན་ལས་ལྡན་འགྱུར་གྱིས་གསལ་བར་སྤང་།

གྲོགས་པོ་ཚོ། ངའི་མིག་ཟུང་འདིས་འཛིན་ཕྱོགས་ཞིག་མིན་ནམྱ་ ཁོ་བོ་གཅིག་པོ་དེ་ལྟར་མིན་དེ་གནག་སྒྲུམ་གྱི་ལན་བྱ་ཕྱོགས་གཅིག་ན་དཔུང་ཡོད་པའི་ཁོ་མོ་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་མཐོང་།

བཞི་བ།

སེམས་ནང་གི་དབུགས་ལྡང་ཕྱོགས་ཞིག་གིས་དོན་གྲུབ་གྱི་དྲན་འཛིན་ངོས་ལ་དྲིན་ཅན་ཨ་མའི་བུམས་སྦྱང་གི་སྒྲོག་བརྟན་ལྟར་གཅིག་ཁྱོད་གཅིག་དུ་ག་ལེར་འཆར་ཞིང་། རང་དབང་

མེད་པར་ཀེམ་ཀེམ་གཡོ་བའི་མིག་ཟུང་ལས་མཆི་མ་དྲངས་མོ་ཞིག་གིས་མུ་ཏིག་ལྟར་མཁུར་ཆོས་བརྒན་ནས་བྱང་སྤེང་དུ་ཟེགས་ཤིང་། ཨ་མས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཤོག་བྱ་ཐུང་ཅམ་རལ་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་བོའི་ཁྱག་མའི་ནང་ནས་ཕྱི་རུ་བཏོན་ནས་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོག་མགོ་བརྩམས།

ངའི་བྱ་ཆུང་དོན་གྲུབ་གྱི་ལག་དྲུ། ཨ་མས་སྤྱངས་དོན། ཉེ་ལམ་བདེ་འཇ། ངའི་དཔལ་བའི་མིག་དང་ཁོག་པའི་སྤྲིང་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་བྱ་ཆུང་བདེ་འཇ། འདི་ན་འང་ང་ཨ་མ་གཙོ་བྱས་པའི་ནང་མི་ཆང་མ་བདེ་མོ་ཡིན་མོད། ཡིན་ནའང་ཉེ་འཁོར་འདི་ན་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ཀྱི་དགོད་སྒྲུ་དང་འཇུག་མདངས་དཔེན་པས་ཨ་མ་ངའི་འཆོ་བར་བདེ་བ་སྐྱར་ཆ་ཅམ་ཡང་མེད་ལཱ་ རྒྱ་ཆོད་དང་འོ་རྒྱ་ནི་མིག་རྒྱ་ཁོ་ནས་རུམ་སྒྲེ་བསྐྱད་ཡོད་པས། ཨ་མའི་རེ་བ་ལ་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་གང་མགྱོགས་མགྱོགས་ངང་རང་བྱིམ་ལ་ཡོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ཨ་མ་ང་ལ་འཛིག་རྟེན་འདི་ན་རྒྱ་ཆོད་ཆེས་མེད་པས། བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་རིས་དང་མིག་ཀོང་སོགས་ཨ་མ་ང་མ་སོང་སྒྲོན་དུ་བཟུང་མི་ཆང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱ་ནི་ཨ་མ་ང་འགྲོ་ཁའི་བྱར་གྱུར་ཡོད་ན་བྱ་ཆུང་ལོ་ལོ་ ལྟར་དུ་ཡུལ་ལ་ཡོང་རྒྱ་བྱས། ཞེས་སྒྲེ་ཟླ་ལ་ པའི་ཆེས་ཀྱང་ཉིན་བྲིས།

འཕྲིན་ཡིག་འདི་སྒྲོག་ཐེངས་རེར། ཁོ་བོར་རྟོགས་རྒྱ་མེད་པའི་མིག་རྒྱ་ཞིག་དང་འཇགས་རྒྱ་མེད་པའི་ན་བྱག་ཅིག་རྒྱན་ལྗན་ལྟར་སྒྲེས་བཞིན་ཡོད་པས་སྐབས་དེར་སྒྲོབ་གྲོགས་ཤིག་གིས་ཁྱོད་ལ་ཁ་པར་སྒྲེབས་འདུག་ ཟེར་བའི་སྐད་སྒྲུ་དེ་ཡིས་ཁོ་བོའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་ཉིང་འཇགས་ཀྱན་ནས་དགྲོགས་ཤིང་། དེ་མ་ཐག་དུ་མགྱོགས་རྒྱར་གྱི་གོམ་སྐབས་ཁ་པར་ཁང་དུ་བསྐྱར།

འདི་ལྟར་ཉི་མ་ཡང་རིམ་གྱིས་ཡལ་བར་གྱུར་ཅིང་། ཁོར་ཡུག་འདྲིའི་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྒྲོབ་ཁང་གི་བཙུགས་ངོས་

ཀྱན་ན་བཟླ་བའི་མཚོན་མདོག་དང་སྡོམ་ཡུལ་ཡོད་པའི་ལོ་  
མ་ལོ་འདྲ་བ་དག་མིག་ཟུར་དུ་འཛིན་དཀའ་ན་འདྲ་སྒྲིལ་གསུང་  
པོ་མོ་ཚང་མ་གར་སྟེགས་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་ན་དགའ་སྟོན་  
ཁང་ས་ནས་རང་རང་ས་ན་ཞབས་སྟོའི་ལས་སུ་བྲེལ་ཞིང་། ད་  
དུང་ནག་ཁུང་དང་གྲིབ་མདོད་དག་ན་སྒྱུ་རྩལ་ལ་བྱང་བའི་ན་གཞོན་  
རྣམས་ཀྱིས་སྟོང་གཏམ་དང་སྟོང་གཏམ་བར་ན་འདོད་བཅའི་དགུ་  
མཐུད་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་བཤད་ཅི་དགོས། ཡིན་ནའང་། ལྷགས་  
དུའི་ནང་གི་བྱིའུ་རྒྱུད་ལྟར་གྱུར་པའི་དོན་འགྲུབ་ནི་དེ་ལས་ཐོག་  
སྟེ་མི་རྒྱུད་གི་ཉལ་ཁྲིའི་སྐར་ན་བེམ་རོ་ལྟར་གྱུར་ཅིང་། དུ་སྟེ་  
དང་ཤོག་བྱས་གང་བའི་ཉལ་ཁང་འདི་སྤང་ལམ་གྱི་བཞི་མདོ་ཞིག་  
དང་ཁྱད་པར་ཀྱན་ནས་མེད། ལྷགས་དེར། སྒྲིབ་དུ་སྟོའི་  
ཅག་སྒྲིབ་དང་བཅས་ཏེ་ “ཨ་། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་མེ་  
ལ་སྟེག་བཞིན་ཡོད།” ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེས་རང་གི་ལག་ནང་  
ན་ད་དུང་དུ་བ་སྡོམ་ལོག་ལོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཤིང་། མིག་  
ཚུས་བཀའ་བའི་མིག་ཟུང་ག་ལེར་གཡོ་དུས། སྟོགས་ཆེ་རིང་  
ཡིན་པ་ཤེས་ནས་ན་རེ་ “འདི་ནས་སྟོན་” ཟེར་ཞོར་དུ་གཡོན་  
འདུག་ཅིག་བྱས།

“ཁྱོད་ལ་ཁ་པར་སྟེབས་འདུག་ཟེར་བ་དེ་སྟེར་ད” ཆེ་  
རིང་མལ་ཁྲིའི་སྐར་ལ་འདུག་ཞོར་དུ་དེ་ལྟར་བྱས།

“ངའི་ཨ་མ་རེད” ཟེར་དུས་མིག་རྒྱ་དོག་རིལ་སྒྲིབ་  
ཏིག་འདྲ་བ་གཉིས་གཅིག་འཕྲོ་གཅིག་དུ་མཁུར་ཆོས་སུ་བཞུར་  
ནས་ས་ལ་ཟེགས་བྱུང་། ཆེ་རིང་གིས་ཀྱང་ཁ་པར་གྱི་དོན་དག་  
རྟོགས་སོང་བ་ཐོ་བཞིན་ཡང་བསྐྱར་ཆོག་འདུག་ཅིག་ཀྱང་འདི་  
མ་ཤོད་པར་ཐ་མག་གཅིག་ལ་མེ་སྟོན་ནས་གྲགས་འགྲུལ་ཅི་ཡང་  
མེད་པར་ལུས། ཡུང་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་ནས། དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་  
དབུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་ཞོར་དུ་ “ད་ ང་ལ་ཡུལ་ལ་ལོག་  
གི་ཡིན།” ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེས་ཆེ་རིང་གི་བྱང་སྟེང་ལ་འཁྲུག་  
འདར་ཞིག་རྒྱུ་ཞིང་། ཅི་བསམ་འདི་བསམ་མེད་པར་སྟོང་ཁོག་

གི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་མཚོ་མོའི་བཞིན་གདོང་ན་ལེགས་པར་བཟླ་བའི་  
རི་དྲགས་མིག་ཅན་ལྟར་མངོས་པའི་མིག་ཟུང་དང་། མངོས་  
ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མཁུར་ཆོས་ན་སྐར་ཆེན་ལྟར་སྟོར་བའི་  
འཇུག་གོང་། ད་དུང་རྒྱུད་ཙམ་རྒྱག་པའི་ལུས་པོ་འགྲུལ་སྟོགས་  
དང་བསྐྱར་ནས་ཞབས་སྟོ་འཁྲུག་མཁུར་བའི་ཁོ་མོའི་བྱང་དཀྱིལ་  
ན་བྱ་སྟོང་ལྟར་རྒྱུད་པའི་འོ་འཛིན་སོགས་གསལ་ལེར་ཤར་ཏེ་  
ན་རེ་ “འོ་ན་ཁོ་མོ་ཅི་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་” “ད་དུང་དེ་  
ལ་བསམ་མཐོ་བཏང་མེད། རྒྱུ་སྟོགས་བཞུ་ཆོག” ཟེར་ནས་  
དབུགས་རྒྱབ་རིང་མོ་ཞིག་གིས་ཆེ་རིང་གི་ཁ་སྟོ་ཡོངས་སུ་བཅད་  
དེ་བྱིས་པ་སྐྱགས་པ་ཞིག་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད།

འདི་ལྟར་ཉིན་ཞག་བཞི་ལྟེང་རིང་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བཅོ་  
དུང་གི་མེ་ཏོག་སྟེ་སྤྲུམ་མགོ་གཅིག་གི་ཞིང་ས་རུ་ནམ་རྒྱན་ལྟར་  
རོལ་མ་བྱུང་པས་སོ་སོ་ས་ན་བཞོད་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་ཟུར་གསུམ་  
ཅན་ཞིག་རྒྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཁོ་མོར་མཚོན་ན་  
ཉིན་འདི་དག་ནི་སེམས་སྟག་དང་བྲན་གདུང་གིས་མཁར་བའི་  
བཅོན་མ་གསར་བ་ཞིག་དང་ཁྱད་པར་མེད། རྒྱུ་མཚན་ནི། ཆེ་  
རིང་གིས་ཁོ་མོར་དོན་འགྲུབ་ན་བཞིན་འདུག་ཟེར་བའི་སྟོང་རྒྱུ་  
བྲལ་བའི་རྒྱན་གཏམ་འདི་རེད།

ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་གུང་གི་སྐབས་སུ་ཁོ་མོས་བསྐྱར་བའི་ཐུག་  
པ་བཞོས་མ་ལྷགས་སྟེར་གང་དང་ཀར་གོ་རེ་སོགས། ཁོ་མོའི་ཉལ་  
ཁང་དུ་ཆེ་རིང་གིས་བསྐྱུལ་ནས་སྟེབས། དེ་དག་ལས་ཁོ་མོས་སྟོན་  
པ་ནི་ན་ཟུག་འཕར་མ་ཞིག་སྟེ་རྒྱུར་དུ་ཁོ་མོར་ཐུག་འདོད་ཀྱི་འདུན་  
པ་མགྲིན་ཁ་ནས་སྒྲིལ་ག་དུ་སྟོང་མགོ་བཅུ་མས་མོད། འོན་ཀྱང་།  
ལས་དབང་གི་རི་མོ་དེ་གསུམ་ཐབས་དཀའ་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་ན་  
ཟུག་ཆ་བོ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་སྟེང་དུ་རྒྱུ་འཁོལ་ལྟར་ལྷག་དུ་  
བཅུགས་སོང་། སྟོག་མཁུར་ཆོ་རྒྱུ་ཆོད་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྱུང་གཏམ་  
འདི། འདི་ལྟར་མཇུག་མི་སྟོང་ཐབས་མེད་བྱུང་པས་དགོངས་དག

ལྟ་བུ།

དེ་རིང་གི་གནས་སྡོད་ཀྱི་ཅང་ནག་པས་དོན་འགྲུབ་  
ལ་འཆར་སྒྲུབ་ཅིག་དང་གིས་ལྡང་ཞིང་། སྒྲུབ་དོན་གོ་རེ་པའི་  
མིག་ཟུང་གིས་མཁའ་དབྱིངས་ན་རང་དབང་གིས་འཕྲར་བཞིན་  
པའི་བྱེད་ཆོག་པས་ལ་བརྟུང་བཞིན་གལ་སྤྱིད་དང་ཡང་བྱེད་ཆོ་ཡིན་  
ན་སྤྱིད་པ་ལ། རང་དབང་གིས་འཕྲར་ཆོག་ལ། རང་དབང་  
གིས་ཅེད་ཆོག་ ཡིན་ནའང་། ང་ “ཞེས་ཆོག་འབྲུམ་གསལ་”  
པའི་ཁ་གཏང་ཞོར་དུ་ཁྱེད་མའི་ནང་གི་ཡི་གེ་ལྟེ་བས་ཅེག་ཅན་  
ཞིག་ཆེ་རིང་གི་ལག་དུ་སྤྱད་ནས་འདི་ཁོ་མོར་སྤྱོད་རོགས་ཟེར་  
ནས་ཁྱེད་ཀྱི་གོ་སྐབས་རིང་མོ་དེ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་།

ཉིན་ཞག་གཉིས་ཙམ་འདས་སོང་མོད། ཆེ་རིང་གིས་  
ད་དུང་ཡི་གེ་དེ་ཁོ་མོ་ལ་སྤྱད་ཐུབ་མེད་པས། དེ་རིང་སྤྱོད་པས་  
པ་གཡར་མ་ཞིག་ཁྱེད་ཡོང་ནས་ཁོ་མོ་བཅའ་དུ་བྱིན།

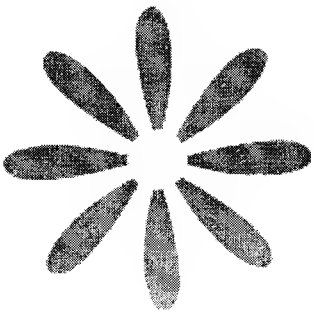
“མཆོ་མོ། ཡི་གེ་འདི་དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་བྱོད་ལ་སྤྱད་  
སོང་།” ཟེར་ནས་ཁོ་མོ་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་སོགས་ལྟག་  
མ་མེད་པར་ཁོ་མོ་འདྲ་ལམ་དུ་བསྐྱར་དུས། ཁོ་མོ་འདྲ་གོང་  
ནས་ཟགས་པའི་མིག་ཁྱའི་སྤྱོད་བཀར་བ་ལྟར་འབབ་མཆོམས་  
འཛིག་དཀར་པས་ལག་ནང་གི་ཡི་གེ་དེ་ཡང་བརྒྱན་འགྲོ་སྐྱེམ་པས་  
ཆེ་རིང་གིས་སེམས་འཁྱུབ་ཀྱི་དང་ནས་ “མཆོ་མོ་དེ་འདྲ་མ་  
བྱེད། དེ་ལས་ཡི་གེ་ལྟོགས་དང་གཅིག་བྱས་ན་ཁོ་སྤྱོད་ཡོང་  
ཡང་སྤྱིད་”

ཟེར་ “ ཁོ་ཡོང་མི་སྤྱིད་” ཟེར་ཞོར་དུ་ལག་པས་  
མིག་མཁུ་བྱིས་ནས་ཡི་གེ་ལྟོག་འགོ་བཙུགས།

སྤྱིང་སྤྱིག་མ། ངས་འདི་ལྟར་བྱས་ན། སྒྲུབ་ལག་མ་  
རྒྱས་པའི་རྣམ་དཀར་གྱི་བྱང་འབྲུར་གསེབ་ན་གསལ་དུ་འཆར་  
ཡོངས་འབྲུང་བཞིན་པའི་སེམས་པ་དང་སེམས་མོ་འདི་ལ་རང་དབང་  
དང་བཅི་འཛིག་བྱས་མེད་པ་གསེམ་མོད། ཡིན་ནའང་། ལས་  
དབང་གི་ལྟགས་སྒྲིག་ནག་པོས་བྱ་རྒྱུ་དང་འདི་མགོ་རྩ་བར་གསུམ་  
ནས་དམ་པོར་བསྐྱེད་སོང་པས། རྩ་འཕྲུལ་དཔེན་པའི་གོ་མ་

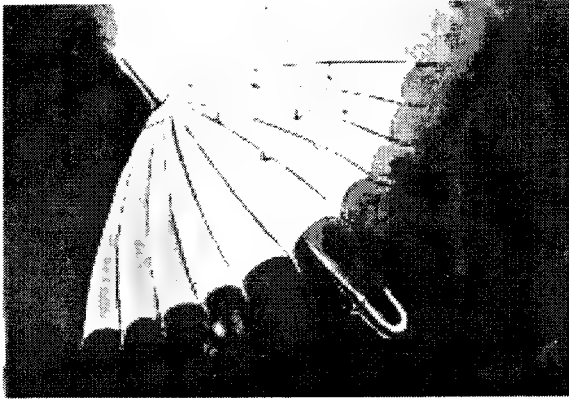
སྐབས་འདི་མི་འདོད་བཞིན་དུ་མི་བསྐྱར་གཞིན་བྱུང་མོད། ཡིན་  
ནའང་། བྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་བྱེད་མེད་དང་སྒྲིན་པ་ཟེར་ཡང་ཆོག་  
གཅིག་བྱས་ན་ཆོག་འབྲུངས་བྱོད་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིག་པས་ལ་གཏོང་  
བཅེད་དུ་འགྲོ་འདྲ་སྤྱིད། གང་ལྟར། བག་ཆགས་དེའི་ཆེད་དུ་  
ངས་བྱོད་ཉིད་ཀྱི་རུམ་ཁ་དོན་མོ་དང་དཀར་ཞིང་འཇམ་པའི་བྱང་  
ག་བསྐྱར་ནས་འདི་ལྟར་ཆར་རྒྱུང་དང་རི་ལུང་བར་ནས་ཉིན་ཞག་  
བགངས་དགོས་པ་དེ་སྤྱིང་ང་ལ་བཞོས་པའི་ལམ་ཡིག་ཡིན་ནམ།  
འདི་ལྟར་གནས་སྡོད་པོ་འདིས་ཀྱང་ཉི་རིང་གིས་མིག་ཟུང་གཡོ་  
ནས་དཀར་ནག་ལ་དབྱེ་བ་མི་བྱེད་པ་ནི་ངའི་མི་ལམ་དུ་ཡང་  
འཁོར་སྤྱོད་མེད། འདི་དག་བསམ་ན་ང་ཆོ་ནི་ཅི་འདྲའི་སྤྱིད་  
རྩེ་དགོས་པའི་འཇམ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་པོ་གསྐྱེག་རེད་ཨང་། དུས་  
རབས་འདི་ལའང་ད་དུང་མུན་ཁོང་གི་དྲ་རྒྱ་ལས་ཐར་ཐབས་མེད་  
པས། ངས་དངོས་གནས་བསམ་དཀར། ཡང་ཅིག་བཤད་ན།  
འདི་ནི་པ་མེས་ཆོ་བརྒྱུད་པའི་ཡང་དག་གི་ལྷགས་སྤོལ་ཡིན་ན།  
འུ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་བརྒྱུད་དགོས་པ་གངས་ཅན་མི་ཡི་ཆོས་ཉིད་  
ཡིན་པས་སྤོལ་དགོས་དོན་མེད། ཡང་སྤྱིད་སྤྱིད་སྤྱིག་བྱོད་ཀྱིས་  
ཅི་བྱ་རྒྱུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་སྤོལ་འདུན་དང་བཅས་བྱོད་ཀྱི་དོན་  
འགྲུབ་ནས་ཐུལ།

ཡི་གེ་བྱང་བྱང་འདིས་ཁོ་མོ་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞིན་གཡོ་འགྲུལ་  
མེད་པར་ལུས་ཞིང་ཡིག་སྤྱོད་རེ་རེ་མིག་ཁྱེད་ལྟར་ཁོ་མོ་འགྲུམ་  
མཁུར་བརྒྱུད་ནས་བྱང་སྤྱིང་ལ་ཟུག་སོང་།



ལ་རྩ་ཕྱོག་གཡེ་བཙེ་དུང་དང་མིག་མུ།

ཨ་འཁོར་བཟོད་པ། རིག་གནས་ཀ



9

རྩེ་མ་པ་པོ་གཤེགས་སོང་། མི་ཚང་མས་རྩེ་མ་པ་པོ་འི་  
 གཤེགས་ཀྱི་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་“སྤོང་མ་རྩེ་དེ་འཆི་  
 རྩེ་ལ་ངན་པ་”

“བྱས་ཅང་ བཙེ་དྲུང་དེ་དེ་བདེའི་རྒྱུག་སེམས་ནག་  
བ་ག་མེ་ཡིན་ན།”

“མ་ཟད་མ་ཟད་ ཁོང་གིས་«འཇིག་རྟེན་ལྷགས་ཀྱི་  
སྤང་མཐའ་ཆེན་མོ་»ཞེས་པ་ཞིག་འབྲི་བཞིན་པ་དེས་……”

“མ་རེད་ མ་རེད་ བསམ་སྒྲོལ་མང་པོ་ཞིག་གི་འཆི་  
ཚུ་ལ་དེ་འདྲ་རེད་འདུག”

དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་ཞིག་རྩས་གཏོགས་ཚོགས་པ་  
( ཚོགས་པ་འདི་གང་ཡིན་སྲ་རྩས་གཏོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་  
ལ་སློབ་གྲྭ་འདིའི་ཚོགས་པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱང་ཡིན། ) བརྒྱད་ནས་དགེ་སློབ་ཚང་  
མས་ལབ་སྐྱེད་བྱེད་ཅིང་སློ་ཉམས་སྟོན་བཞིན་ཡོད་ན་འང་། ངོས་  
ནས་མིག་ཚུ་གཏོང་ཡོད་མཁན་ནི་བྱ་མི་སློབ་མ་གཤམ་འཛོམས་  
ལས་སྤུངས་མེད། ཁོ་མོས་རང་སེམས་ལ་འི་ལྟར་སེམས་གསོ་  
བྱས་ཀྱང་རང་ཉིད་ནི་འཛིག་རྟེན་སྤྱང་གི་བྱ་མི་ཆེས་ལས་ངན་

ཞིག་གསུངས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་ལྷན་པའི་སྤང་བ་ཞིག་གིས།  
མཆོམས་དང་མཆོམས་སུ་བསྒྲུབ་བྱུང་མེད་པར་མེག་ཆུ་དབང་  
མེད་དུ་ཁོར་ཞིང་འཇིག་རྟེན་ནི་སྤྱིར་པོ་མེད་པའི་རོ་སྤུམ་ཞིག་  
དང་འདྲ་བར་མཐོ།

དེ་ལས་ཐུག་སྡེ་ཆོས་པ་ཟངས་སྒྲོལ་མ་འི་མགོ་འཕང་ཟུར་  
 བཞིན་མཐོ་ནའང་སེམས་ཁོང་ན་སུས་ཀྱང་མི་ཆོར་པའི་འདྲ་  
 མེད་མིག་ཚུ་ཞིག་བཞུར་བཞིན་པ་འདྲ། སློབ་ཁྲོགས་ནམས་  
 ཀྱིས་ཀྱང་ཁོ་མོར་བར་ཐག་དེ་རིང་དུ་བཏང་སྟེ་ཕན་ཚུན་གྱི་  
 རྒྱ་ལམ་དུ་གཤམ་བུ་ཅིག་སྒྲུ་བཞིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེས་དྲ་  
 ཅང་མི་སྦྱིད་པའི་ཆོར་བཞིག་སྒྲུས་ཏེ་སྤྱིར་ལ་ན་ཟུག་ལངས།  
 འོན་ཀྱང་ང་རྒྱལ་བཙུངས་མ་ཞིག་གིས་ཕྱག་པ་དེ་མཐོར་བཏང་  
 རྩོ།

“ཁོ་ཚོ་ཨ་ཕ་པ་གི  
ཁོ་ཚོ་འདྲེ་ཡིས་བཟུང་ཡོད་པ་འདྲ།”

ཞེས་གཤེག་གཤེག་བཏང་ཞིང་ཆོག་ལཔ་རྒྱག་    ཏན་ཏན་  
 ཉེན་གས་ལས་མ་འགོར་བར་བུ་མོ་འེ་སྟོང་ཁང་སྟོན་འདྲེ་ཞིག་  
 གི་སྟན་རག་གྱུར་གྱི་ན་འདུག་ཅེས་པའི་གསར་འཕྱར་ཞིག་པོ་ལི་  
 ལུ་འི་ (མཚན་སྟུང་) ཆོག་ས་མི་ཞིག་གིས་ས་པོན་བསྟན་ཅིང་རབ་རྟོག་  
 ཆོག་ས་རྒྱུང་ ( ཆོག་ས་པ་འདྲིར་བུ་མོ་ཆོག་ས་མི་རུང་མང་ལ་ཆོག་ས་པ་རྒྱན་ལས་གསར་  
 འཕྱར་བརྒྱུད་བསྟན་གས་མཁྱོག་ཤོས་ཡིན ) བརྒྱད་དེ་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་སྟན་གས་  
 ལུས་དེ།    ཁོར་ཡུག་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་འེམ་ཆང་མ་ཞེད་སྤང་དང་  
 དངངས་སྟན་ག་གིས་འཁྲུམས་ཤིང་འཛིགས་སུ་རྩར་བའི་སྤྲད་སྟེ་  
 ཞིག་ནམ་ཐོས་ལ་ངར་སྟན་ག་གྱེད་ཅིང་མ་ཆིས།

མེད་ཀྱི་ཞིག་ལ་ཆོས་པ་ཟང་སྒྲོལ་མས་ཚུམ་པ་པོའི་སྐད་  
 པར་ན་མྱིར་བཞག་ཀྱང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲོལ་བྱ་དྲ་པོའི་མི་  
 རོལ་ནས་གྲིབ་མ་ཞིག་ནག་པོལ་རེ་རྒྱ་བས། ཁོ་མོས་ “ཨ་  
 མ་…………” ཞེས་རྒྱད་ཅིག་བརྒྱབས་པའི་འབར་རྩས་གད་པ་  
 དང་འདྲ་བར་ཁོར་ཡུག་འདི་སྐར་ལས་ཀྱང་ཞིད་ཐག་ཆོད་ཅིང་

བྱེད་ཀྱི་ལངས་པར་བྱས།

༡

ཆོགས་ཁང་ཡང་ཐོག་གི་གསེར་གྱི་ཆོས་འཁོར་འགྲམ་

«མི་ཆེད་སྤྱིང་པོ»

གྱི་རི་དྭགས་གཅིག་འབྲེལ་འདྲེག་དུང་མ་ཁི་དར་ཚྭ་ཅིག་  
ཀྱང་ས་ལ་ཟགས་འདྲེག་པ་མ་ཟད་མཆན་མོའི་བྱི་སྐད་དུ་ཅང་  
ཆོད་པ་བཅས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ཆུང་ཆུང་འདི་འདི་གས་སྐྱག་དང་  
དོགས་སྒྲུང་གིས་འཇམ་ཐིང་དེར་མཆིས་པ་དང་། སློབ་གྲུའི་  
འོག་གཤམ་གྱི་མཆོད་རྟེན་ནག་པོ་དེ་ལའང་སྤྲོན་དང་མི་འདྲ་བར་  
དད་པ་བྱེད་མཁན་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ནས་རྗེ་  
མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་འདྲ།

—གདམ་རྒྱུད་འདི་ངས་པར་དུ་ཁྱོད་ཆོར་བཅད་དགོས།

ངས་ཐོག་མར་བསྐྱོབ་ཆེད་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ཁོང་ངོ་ཤས་

པ་ཡིན། ཁོང་གི་མིང་ལ་གངས་རྩ་ཟེར་བའང་དེ་དུས་དྲ་གོ་སོང་།  
གཟུགས་རིང་རྒྱ་མེད་ལ་ཐུང་རྒྱུ་འདྲ་མེད་པར་ཨེ་ཤ་ཡའི་  
གཟུགས་ཆོད་འབྲིང་ཙམ་ལོང་བའི་ཁོང་གིས་རྒྱ་དུ་རྩ་མཛོག་  
མིག་ཤེལ་ཞིག་མཆན་པས་འདྲེག་གི་སྐྱམ་ཞིང་གཉེར་མ་མང་  
བའི་དབང་གིས་པར་བཞུགས་ན་གས་ཉམས་ཅུང་ཟད་མཆིས་མོད་  
དོན་དུ་དགྲུང་ལོ་ཉེར་བརྒྱུད་ཡིན་ཟེར། ཐོད་པ་ཆེ་ཞིང་སྐྱ་  
མཆན་མས་མཐོ་བའི་སྤྱིང་གིས་ཤེས་རིག་གི་ཆོད་དུ་དཀའ་ལས་  
ཅི་ཙམ་བརྒྱབས་པ་དོགས་ཐུབ་ལ་ཡ་ཁ་ཁ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་བཅུ་ཅིག་  
ཡོད་པ་དེས་ཀྱང་ཁོང་གི་ཆོད་ཀྱི་དབང་ཐང་ཞིག་དང་ལེན་བྱས་  
ཡོད་པ་འདྲ། བྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་ང་ཁོང་གི་ཐོག་གསེར་པོར་གྱུར་སོང་།  
ཁོང་ནི་ཤོ་གསེར་རྒྱུ་པོ་ཞིག་མིན་ལ་བཅན་པོ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་  
མིན་མོད་འགྲོགས་འདྲིས་བྱས་ན་རང་ལྷགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ཁ་ལ་  
ཉན་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱིན་འདྲེག་རྗེས་ནས་ཁོང་ཡང་  
བདག་དང་འདྲ་བར་ས་རྩ་སློབ་གྲུར་ལོངས་པ་ནི་བདག་གི་སློབ་ལ་  
ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་ངས་ཁོང་དང་བསམ་  
སློབ་རྗེ་པོས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་དུ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་པའི་ཁྱོད། ཁོང་གི་སེམས་ན་སྐྱ་མི་ཐུབ་པར་བྱེར་  
མཛོན་བྱེད་པ་སྤྱི་ཐ་སྤྱི་ཐ་མིང་གཞི་སྤྱིང་མཁན་ནས་དང་མི་འདྲ་  
བར་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོར་ཡོང་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག་གི་  
ཆོད་དང་། བསམ་སློབ་གསེར་པ་ཞིག་སྤྱོད་མི་རུང་བའི་ཆོས་  
ཉིད་ཀྱི་བདེན་དོན་ཞིག་གི་ཆོད་དུ་ཡིན་སྐྱམ་པའི་ང་རྒྱལ་ནི་གངས་  
དཀར་ཉི་མེ་ལྷར་གཡོ་བ་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རེད་  
གཉིས་སློབ་གྲུ་འདིར་འཕྲད་པའི་སྤྱིང་གདམ་ཐོག་མའང་

ཡིག་ཆ་ནས་བཅད་བྱེད་ཅིག་སྐྱར་བར་(ད་ལྟའི་ང་  
ཆོད་མཆན་ལྟས་ཅི་ཡང་མི་བཟང་བས། བདུན་སྐྱག་གཅིག་  
གི་རིང་ལ་བྱེད་པའི་ཞལ་འདོན་ཆག་མེད་དགོས་ལ་ཉིན་མཐའ་  
མར་གཏོར་མ་སྐར་ན་མ་གྲགས་པ་ཞིག་འཕེན་རྒྱུའི་རྩ་ལུང་  
བྱུང་བས་དག་སློབ་ན་མས་དུས་ལྟར་ལེབས་རྒྱ་མཐུན།) ཞེས་  
འཁོད་འདྲེག

སྐྱར་ཡིག་དེའི་འོག་དུ་འབྲི་མཁན་སུ་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་  
རྩམ་སྐྱག་དམར་པོ་ཞིག་གིས་“དེའི་བྱེད་ཉིན་སྐྱག་པ་ཟོ།” ཞེས་  
བྲིས་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྐྱ་མི་ཤེས་པའི་ཆོར་བཞིག་སྐྱེ་རུ་འདྲེག  
ཉི་མ་དེར་གནམ་ངོ་དུ་ཅང་ནག་ལ་ཆར་པ་བེམ་བེམ་  
ཞིག་འབབ་བཞིན་མཆིས། རྩམ་པ་པོའི་ལེམ་པོ་མེ་སྤྲིག་བཏང་  
རྗེས་ཐལ་བ་ཁྲག་མ་གང་བོ་དེ་སྤྲོན་མ་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་ཉར་  
ཡོད་ཟེར།

མི་བདུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དག་སློབ་འཐུས་ཆབ་ཅིག་གིས་  
ཁོང་གི་ཅ་དངོས་ངན་དོན་ནམས་ཞིབ་བཤེར་གཙང་དག་བཟོ་  
སྐབས། རྩམ་པ་པོའི་བཙམས་ཆོས་ཡོད་ཆོད་ལྷགས་སྐྱམ་  
ནག་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྐྱགས་ཡོད་པའི་ཁྱོད་ན་སྐྱང་རྩམ་འདི་འདྲ་  
ཞིག་འདྲེག

“ཐོག་གསེར་པོ་ཁྱོད་ཀྱང་སློབ་ཆན་དག་བཤེས་དང་ཡིག་རྩལ་

མཁའ་དབང་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་ དཔེ་མཛོད་ནང་  
 གི་དེ་བུ་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་ང་ཆོར་བྱུང་མེད་པ་ལྟར་འདུག་ལ།  
 འཇིག་རྟེན་ཆེན་མོའི་བསམ་གཞིག་གི་དོགས་གནས་ཡོད་དོ་ཅོག་  
 གིས་ང་ཆོར་ལག་གཡུག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ད་དྲུང་བྱམས་  
 བཙུན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་སྐབས་ཀྱི་  
 ང་ཆོར་གཏད་ཡོད་ཅེས་། དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཀྱང་ཁོང་དང་  
 འགྲོགས་ཏེ་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དཔེ་དེ་བའི་ཐང་ལྟར་པ་དེ་དག་  
 ལྟ་ཐུབ་ཅིང་། ཁོང་ཡུག་འདིའི་སྐབས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱེད་ཐུབ་ཅམ་  
 བྱུང་།

སྐབས་ཀྱི་འདིའི་དགོས་ཆ་ཆང་མས་ཁོང་ལ་རྩམ་པ་པོ་ཞེས་  
 འཕྲོད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ངས་ཀྱང་ཁོང་ལ་བཙུན་བཀུར་བྱས་ཏེ་རྩམ་  
 པ་པོ་ཞེས་པོས་པ་ཡིན། ཁོང་ཡང་མིང་དེར་ཏ་ཅང་འཐད།

༦

རྩམ་པ་པོ་སྐབས་ཀྱི་འདིར་ཡོང་སྟེ་ཟླ་བ་བཞི་ཙམ་སོང་ཕྱིས་  
 ཀྱི་རེས་བཟུང་སྟེན་པའི་ཕྱི་དོ་ཞིག་ལ་ཆར་པ་ཆུ་མཛོད་ཀྱི་འགོག་  
 རྩེ་ཤོར་བ་ལྟར་བབས། ཆར་རྒྱུ་སྐབས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་ཉེ་བའི་ཉི་མའི་  
 འཇུག་ཟེར་གྱིས་རི་ལུང་ལ་འཁྱུད་ཅིང་དགྲང་མཐའི་མཆོམས་  
 རྒྱན་གྱི་རོལ་གར་ནི་རི་མོ་སྐྱུ་རྩ་ལ་པ་ཆན་བསྟོད་དོན་གྱི་སྐབས་ཚེ་  
 གས་ཐོན་པ་དང་གཉིས་སྐབས་མཆོམས།

ཆར་རྒྱུ་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་ཁྲུས་ཀྱི་བྱ་བ་གྲུབ་མ་  
 ཐག་པའི་ལྟ་མོ་ཞིག་དང་འདྲ་ལ་སྟེང་གི་ལྟ་མོ་བཙུན་གྱིས་དུས་  
 པའི་བཞིན་ལ་ཡང་བསྐྱར་འཇུག་མཛད་སྐབས་ཀྱིས་པ་དང་གཅིག་  
 པ་གཅིག་ཀྱང་རེད། ཅི་ཤིང་དང་སྤོང་ལོ་རེ་རེའི་སྟེང་ན་ཆར་  
 ཐོགས་དོག་པོ་མང་པོ་མུ་ཏིག་བཀུ་པ་དང་མཆུང་ས་ཤིང་མུ་ཏིག་  
 རེ་རེའི་སྟེང་ན་འོད་ཟེར་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བཞིན་འདུག བྱ་  
 དང་བྱེད་རིགས་སྐྱོ་ཆོགས་ཀྱང་ད་ལྟར་རྒྱས་གར་གྲོལ་ནས་  
 རང་ཡུལ་དུ་ལོག་པ་ལྟར་ཅི་འདྲའི་ཅ་ཅོ་ཆེ་ཡང་།

བདག་གི་རང་བྱུང་ཁམས་སྟེང་ཁོང་ན་ཏྲ་ཏྲ་བ་པ་མེད་པའི་  
 མཛེས་སྒྱུ་གསོན་པོ་ཡ་ཤེད་ནི་དེ་མེད་པའི་ཁ་བཏགས་ཤིག་  
 ལྟ་གཤམ་བསྟོད་ སེམས་ཀྱི་ཐོས་སྐྱེས་རེ་རེ་ན་ལྟ་།

དེ་སྐབས་དེ་ ཡང་རྩམ་པ་པོ་རེད། རྩམ་པ་པོས་སྟེན་  
 ངག་གེར་གྱིན་འདུག་ རྩམ་པ་པོ་ཆར་པ་བབས་

རྒྱུ་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བཙུན་བྱུང་དང་དངས་གཅོད་གི་མཁའ་  
 དབྱགས་བརྒྱུ་བྱུར་ཏ་ཅང་དགའ། ཆར་པ་བབས་རྒྱུ་སྐབས་  
 རྩམ་པ་པོས་སྟེན་པའི་ཀྱང་མང་པོ་བྱིས་སྟེང་ཡོད་ལ་ཁོང་གིས་  
 བཤད་ན། “སྟེན་པའི་རིགས་ནི་རང་བྱུང་དུ་བཤོལ་བའི་  
 སྟེན་པའི་ཡིན་ཅེས་། རྩམ་པ་པོས་དེ་འདྲའི་རང་བྱུང་ལོངས་  
 སྐྱོད་དུས་མི་གཅིག་ལ་འདྲེ་མི་འགྲོགས། ཁོང་གི་གྲོགས་  
 པོ་རྣམས་ཀྱིས་རྩམ་པ་པོའི་རང་གཤིས་ལ་ཕྱག་ཐུག་གཏོང་མེད་  
 པས་ཕྱི་དོ་དེར་ཡང་རྩམ་པ་པོ་གཅིག་དུས་སྐྱོ་འཆམ་བྱེད་ཀྱིན་  
 འདུག

ཁོང་གི་མདུན་ཕྱོགས་ན་བྱ་མོ་ཞིག་ཡར་ཡོང་གིན་ཡོད་  
 པ་སྐྱེད་ནམ་མཁའ་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་  
 གཤིང་མ་ལུས་ཕྱི་རོལ་དུ་མཛོད་ཁོང་ཀྱང་གར་བའི་དབྱར་དུས་  
 ཀྱི་སྟོད་གོས་སྐབས་མོ་ཞིག་གྱོན་ཡོད་པ་ཆར་གྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་བྱ་  
 དང་ལྟོ་བ། རྟེན་པ་དང་དེ་ཕྱི་མགོ་ བསྐྱེད་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོ་སྐྱོ་  
 དང་ཆེ་ཆུང་། དེ་བྱིབས་གཟུགས་བཅས་གསལ་ལེར་མཛོད་པ་  
 ནི་ཆགས་ལྟར་སྟེང་ཅ་འདར་བྱེད་ཅིག་མིན་ཞེས་བཤད་མི་རུས།  
 ཤིག་ཤིག་ཞེས་པའི་གནག་སྐྱུ་སྐྱོ་ལོའི་གསལ་ན་ཆར་ཐོགས་  
 རེ་བྱུང་དུང་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་ཡིབ་པ་དང་མཆུང་ས་ཁོང་། ཁོ་  
 མོས་རྩམ་པ་པོ་མཛོད་པ་ན་ཅུང་ཟད་དོགས་མི་བཤེད་ཉམས་ཀྱིས་  
 གོ་མ་སྐབས་རེ་མཁོ་གསལ་སྐབས་ཁོང་མགོ་པོ་སྐྱུར་ཏེ་གོ་དོན་  
 ཏྲོགས་དགའ་བའི་འཇུག་ཆུང་ཞིག་སྟོན་བཞིན་ཐེབས་སོང་།  
 རྩམ་པ་པོས་རང་དབང་མེད་པར་དེ་བུ་ལྟར་བྱེད་ཕྱི་མེད་ཐེངས་



ལྷ་ཏིག་འཐག་པའི་བསེལ་འཇམ་དར་གོས་སྒྱུ་ལ་གསོལ་པའི་ངང་བ་མོ་

ད་ཅང་འཇམ་པའི་སེམས་པ་ཞིག་གིས་བདག་གི་སྤིང་ལ་ཡང་ཡང་གྲུན།  
 མཚམས་སྤྱིན་གྲོང་གི་ཉི་མ་དམར་པོས་འཆར་ཡན་སྟན་ངག་ཅི་ཡང་འབྲེ།  
 དལ་ཤར་ལྷང་པའི་རྒྱང་འཁྱུར་བའི་མེས་ལྷོན་གིང་ལོ་འདབ་ག་ལོར་བསྐྱོད།  
 སེམས་ཀྱི་རི་ལུང་ཁ་དོག་མཉེན་པོར་ལི་ཁྲིའི་མེ་དོག་དལ་གྱིས་བཞད།

པདག་གི་སེམས་ཀྱི་ཤོན་རྣམས་འེ་འེ་བྱང་གི་གཞུང་ནས་ལམ་ལ་ཆས།  
 ཤོག་རྩལ་ཆར་བྱི་ཐོགས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཁྱོད་ལུས་སྒང་ག་ཤིང་པར་ན་ཏུ།

ཁུ་ཡིས་བཞུན་པའི་རྒྱ་སེ་མེ་དོག་ཁུ་ཐིགས་སུ་ཡི་མཛེང་བར་བསྒྲིལ།

པའི་ཁྱིམ་གྱི་ཡིན་པ་མཁའ་མཆོད་དཔག་ཐུབ་པ་ཞིག་  
ཡིན།

སྒྲིབ་པ་འདིར་སྒྲིབ་དང་། ཞེས་ཤིག་སྒྲིབ་པ་  
མོ་དག་ལེ་མདུན་ལ་བཞག་ མོ་དག་སྐད་ལ་དངུལ་  
ཚུ་འདྲུལ་བཞིན་ཆོག་སྐད་ཀྱི་བཟུང་བཞི་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་པ་  
དེར་བསྐྱོར་བསྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་ལྟ་སྐྱོར་ཚུ་བསྐྱོར་འཛིན་གྱི་  
པ་དང་འདྲ་བར་ཆོར་སྒྲིབ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་། ཚུ་མ་པ་  
པོ་ཡིད་ཐང་ཆད་ཅིང་ཤོག་སྒྲིབ་ཚུར་འཕྲོག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཁར་  
སྒྲིབ་བཞིན།

མོ་དགལ་སྐྱེད་རང་ཉིད་ཆེད་ལས་མཁལས་དབང་  
ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུར།

“ཁ་ཚུམས། ངས་རང་གི་དཔྱད་ཤེས་རིན་ཐང་  
ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་མངོས་སྤྱགས་དང་པོས་  
ཉིད་ཀྱི་བདེན་སྟོབས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་སློབ་  
འོག་གི་སྒྲིན་པོ་ཞིག་དྲུང་ས་འཛིན་ཁྱེད་པའི་ཞོར་འབྲུལ་

དེ་ཁྱེད་རང་གི་མགོ་མྱོང་ས་པའི་ནོར་འབྱུང་ཞིག་རེད། དེ་འདྲི་  
དོན་དངོས་དང་བྲལ་བའི་ཚོད་དཔག་མ་བྱེད་རོགས།” དེ་  
ནས་བཟུང་མོ་དག་གི་ཁྱེད་ཀྱི་འོག་ལ་རྒྱུ་བརྒྱུ་པའི་དཔེ་  
ལྟར་མི་མངོན་པའི་ཆག་སྒྲིག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་  
ལ། ཚུམ་པ་པོས་རང་གི་གྲོགས་པོ་རྣམས་ལ།

“ཁོ་མོ་ངའི་ལུས་ལྗང་ཡིན།  
ཁོ་མོ་གངས་རྒྱུང་ས་ཀྱི་མཛངས་མའི་ཆད་གཞི་རེད།”  
ཅེས་ལབ་པ་ནི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཏེ་སྤར་བཞིན་  
ཚུམ་པ་པོ་གི་སྒྲོར་དང་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོབ་གསོ། མ་འོངས་འདུགས་  
སྒྲིན་གྱི་ལྟ་བུ། ད་དུང་ཁོང་ཉ་ཅང་དགའ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་  
ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་། འཚོ་གནས་དགོས་མཁོའི་བར་གྱི་བཞུད་  
ལམ་སོགས་སྐྱེད་མཚམས་བཞག་ནའང་། དོན་དངོས་སྤྱོད་  
མོར་ཆ་རྒྱས་དེ་ཅུ་མེད།

སྐབས་རེར་ཚུམ་པ་པོས་དོན་དག་འདི་ནོར་འབྱུང་མིན་  
ནམ་སྟུང་སྟེ་དོགས་པ་ལངས་ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་  
མགོ་མནན་ཏེ་ཆ་རྒྱན་ཅི་ཡང་མེད་པར་དགའ་བ་ནི་བརྟེན་དུང་  
གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་དུ་སྒྲོམ་ཅི་ཐུབ་བྱས།

མོ་དག་ཉིན་ཞག་མང་པོའི་འབད་པ་བརྒྱུད་དེ་ཚུམ་པ་  
པོའི་སེམས་སྤང་གི་ཁོ་མོ་སྤྱི་ཡིན་གཤམ་པ་མ་ཟད། གྲོགས་  
པོ་རྣམས་ལ་བྱུང་བསྐྱགས་ཀྱང་བྱས་པ་རེད།

གྲོགས་མོ་ལྟ་འཛིན་གྱིས་ཉིན་ཞིག་ཚུམ་པ་པོས་(ཆར་  
བ་བབས་ཆེས་ཀྱི་བུ་མོ་)ཞེས་པའི་སྟན་དག་གུར་འདོན་བྱེད་དུས།  
གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ག་ཆ་མདོག་གིས།

“དེ་རིང་ཚུམ་པ་པོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཆར་བ་  
བབས་ཆེས་ཀྱི་བུ་མོ་དེ་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛིན་མེད་པེད་”ཅེས་  
ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱིས། ཚུམ་པ་པོ་ཕྱི་ཟླ་ལྷན་ཁོང་ཁོ་ཁྱོད་དང་  
བཅས་“ཡང་འདྲེ་ས་འོག་ནས་ས་ཁར་ཡུད་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཡིན་  
ཐག་ཆོད། ཐུགས་རྗེ་གཟིགས། དེ་རིང་ནས་ངའི་སྤྱི་སྤྱོད་

ཡིག་ཆ་དང་གི་བྱ་བར་བྱེད་ཆོས་ཏུས་གཏོགས་མ་བྱེད་རོགས།  
ལྷག་པར་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་བཟུང་”ཟེར། གྲོགས་པོ་རྣམས་  
ཀྱིས་ཚུམ་པ་པོའི་རང་གཅེས་ཀྱི་གཤམ་ཀ་གཤམ་པས་སྤྱི་ཀྱང་  
ལ་ལན་སྒྲིག་མ་རུས།

གྱི་སྤྱི་ཟེར་བ་ནི་མོ་དགའི་མཆང་མིང་ཡིན། མིང་  
དེ་ཐོག་མར་འདོགས་མཁན་ཚུམ་པ་པོ་རེད། མོ་དགའ་ནམ་  
རྒྱན་བུ་མོ་ཐུག་ཆད་ལ་འགྲོགས་རྒྱུར་དགའ་ཞིང་ཅ་ཆག་ཁང་  
གསར་(རྫོང་བ་རྩ་རྩུ་རམ)དུ་བྱ་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་དང་རྩན་དུ་  
ལོ་རྒྱུད་ཕྱི་ལ་བཞག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་པུར་ཐུག་  
ཆད་ལ་འབྱར་འགྲོ་བས་གྱི་སྤྱི་ལྟ་བུའི་མིང་དེ་ཐོབ། མོ་  
དགའ་ལའང་དེ་རྩར་བྱེད་པ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མིན་ཏེ་ཁོས་རྩག་  
པར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཏན་ཆོགས་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆ་  
སྟེ་“མཛེ་ཞིག་ཡོད་ན་སྤྱི་ཞིག་འཚོ་ལ་དགོས། འཛེག་ས་ཞིག་  
ལ་བྱེད་པར་མེད་དགོས་”ཞེས་གཏམ་དཔེའི་ཚུལ་དུ་སྒྲོར་སྤྱོད།

ཚུམ་པ་པོས་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་“པ་མའི་གཅེས་ནོར་ཞིག་  
ལ་མཚོན་ན་གང་འདོད་དུ་རང་ཉིད་ཅེད་ཆས་བྱེད་མི་རུང་། ཐ་  
ན་འཛེག་ས་ལའང་འདམ་ག་དགོས། དེ་ནི་རང་ཉིད་ལྟ་སྟོ་  
མིན་པའི་རྩགས་ཡིན་”ཞེས་ནམ་རྒྱན་ཁ་ཚིད་རྒྱག་སྤྱོད།

༤

སྤྱི་ལྟ་འཚོ་བའི་སྤྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་དགའ་  
སྤྱོད་གཉིས་ཀྱིས་འདས་ཏེ་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་  
དུ་རྒྱུགས། ལོ་གཅིག་གི་རང་ལ་ཚུམ་པ་པོར་འགྱུར་བ་གང་  
འཆམ་སྤྱིན་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཡིན་པས་སྤྱི་  
ཀྱང་མཐོང་མི་ཐུབ། ཁོང་གི་སེམས་སྤང་ནས་ཉི་མ་རེ་རེ་  
བཞིན་ཁོ་མོ་གར་འགྲོ་གར་འདུག་དང་། ཅི་བྱ་ཅི་བཞད་ཁོ་  
ནར་ཐོ་འགོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཐ་ན་ཡིག་རྒྱགས་སྤངས་རྗེས་  
ཀྱང་རང་གི་རྒྱགས་འབྲས་སྤང་མེད་དུ་བཞག་སྟེ་ཁོ་མོས་སྤྱོད་

མ་ལག་པོ་ཡོད་པ་གོ་ན་སེམས་སྡོད་སྡོད་བྱས་ཏེ་འདུག་སྟེ།  
དོན་དམ་དུ་རི་བོང་གནམ་དེ་བ་ཀྱི་སེམས་ཁུལ་ག་ལ་དགོས་ཏེ་  
ཁོ་མོའི་ཡོན་ཆད་དང་སྤྱོད་བཟང་ལ་འགན་ཐུབ་མཁན་གྱི་བུ་མོ་  
ཞིག་སྟོབ་ཀྱི་འདིར་མེད་པ་དགོས་ཆད་མས་ཤེས།

ནམ་རྒྱུན་ཞལ་ལག་མཆོད་དུས་དང་ཞལ་འདོན་ཆོག་ས་  
དུས་ནི་རྩོམ་པ་པོ་ཤིན་ཏུ་མཉེས་པའི་དུས་བཟང་ཞིག་ཡིན། དེ་  
ནི་སྟོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་བཞིན་རས་མཐོང་ཐུབ་པས་རེད།  
ཞལ་ལག་མཆོད་དུས་ཁོང་གིས་སྟོན་མ་གཡང་འཛོམས་ལ་མིག་  
འཛེག་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་སེམས་སུ་ཁོང་གཉིས་བཟའ་ཆང་ཡིན་  
པ་དང་འདྲ་ལ་ཅོག་ཅེ་གཅིག་གི་སྟེང་ན་ཞལ་ལག་མཆོད་ཀྱིན་  
ཡོད་པ་དང་མཆུངས། ད་དུང་བུ་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱང་འབྲིས་སུ་  
ཡོད་པའི་སྒྲུང་བ་སྟེས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཛུལ་ཆང་ཆ་འགྲིག་གཅིག་  
“ཉིན་ཉིན་ཉིན་ཉིན”ཅེས་ཆིག་དགོད་ཤོར་འགྲོ་

གོ་སྐབས་དེ་བཟུང་ནས་མོ་དག་ས་ “ག་རེ་རེད་ བྱེད་  
ཆང་གི་སྟེ་འཁྱོག་མས་དེང་རབས་འཛེག་ལྷག་ས་ཤེས་འདུག་གམ་  
”ཞེས་བུར་བྱེད།

ཐངས་ཤིག་རྩོམ་པ་པོའི་མི་ལམ་དུ་སྟོལ་མ་གཡང་  
འཛོམས་དང་ཁོང་གཉིས་མཐའ་ཡས་པའི་ཅ་ཐང་སྟེང་དུ་སྟུག་  
སྟུག་ཞོན་ཏེ་བཟོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྟོ་བུར་དུ་རྒྱུད་ནག་ཞིག་  
གིས་སྟོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ཞེང་ཆེ་བའི་གཙང་པོའི་ཕ་རོལ་དུ་  
ཁྱུར། གཙང་པོའི་ཕ་རོལ་ནས་སྟུག་སྟུག་ཤི་ཞིག་གི་ཁྱོད་  
རིམ་གྱིས་རྩེ་རྒྱུད་ཏེ་ཡལ་བར་གྱུར། རྩོམ་པ་པོས་  
དུ་འཕོད་བྱེད་བཞིན་ཆུ་ནང་དུ་མཆོངས། “སྟོལ་མ་གཡང་  
འཛོམས། སྟོལ་མ་གཡང་འཛོམས།” གཉིད་སད་ཆེ་  
རྩོམ་པ་པོའི་སེམས་ན་འགྲོད་གྲུང་གི་རྒྱུད་འཛུལ་ལྡང་གིན་འདུག་  
ལ་མིག་ན་མུ་དན་གྱི་མཆི་མ་ཞིག་ཀྱང་འཐོར་གྱིན་འདུག།

དུས་ཡུན་གང་མཆོམས་ཤིག་ལ་སྟེབས་ཤིང་སྟོལ་མ་  
གཡང་འཛོམས་ཀྱི་སེམས་སུ་བཙུང་དུང་གི་མེ་ལྷེ་མཆོད་བཞིན་ཡོད་

ནའང་། ཁོ་མོའི་གཤིས་ཀ་སྟེ་ཕྱི་ལོག་གི་ནམ་འགྱུར་ནི་  
ལམ་སང་བརྟོལ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁ་ནས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་  
མི་ཐོན་མོད་སེམས་ཁོང་དུ་རྩོམ་པ་པོའི་ཀྱན་སྤྱོད་དང་། ཤེས་  
ཡོན། འཛོན་ཐང་བཅས་ཀྱིས་ཡིག་ཆད་ལོན་པ་མ་བཟོ་བརྒྱ་  
ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ལས་བཅུ་ལ་འདུག དེ་འདྲའི་སེམས་ཁོང་གི་ཤེས་  
བྱ་དེ་མི་མངོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གཅིག་གིས་སྟན་ལུ་ཐུལ་བ་དང་  
གཅིག་གིས་ས་དམིགས་སྤྱོད་རྒྱ་ནི་ད་དུང་བར་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་།

༥

ཉི་མ་དེ་རྩོམ་པ་པོའི་མི་ཆེ་ལ་བརྟེན་མི་སྟེ། གནམ་  
གཤིས་རབ་དུ་དྲངས་ཤིང་རྒྱུད་བུ་བསལ་མོ་ཞིག་ཀྱང་ལྡང་གིན་  
འདུག ཁོང་གིས་སེམས་གཏིང་གི་གཡུལ་འགྲེད་དེ་ལས་རྒྱལ་  
འདོད་ཀྱིས་སྟོལ་མ་གཡང་འཛོམས་སྟེང་བཏང་སྟེ་སྟོབ་གྲུའི་  
མདུན་གྱི་ནགས་གསེབ་ནས་ཐུག་ ཁོང་གིས་པོ་སྟེས་རབ་ཅིག་  
གི་སྟེང་སྟོབས་རི་ལྟར་སྟོམ་ཡང་ནོངས་ཡོད་པའི་རྒྱན་མ་ཞིག་  
དང་འདྲ་བར་དབྱགས་ཀྱང་གཏོང་ལེན་དཀའ་བར་གྱུར། སྒར་  
ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པའི་སྟེང་ཆ་དེ་དག་ཀྱང་གོ་རིམ་ཡོངས་སུ་  
འབྲུགས་ཏེ་བཤད་ན་རིན་ཐང་མེད་པར་སྟུམ། སེམས་ནས་  
“རྩོམ་པ་པོ་ཡ... རྩོམ་པ་པོ། དེ་རིང་ཁྱོད་མོ་དགའ་ཡིན་  
ན་སྟེད་པ་ལ། ཁྱོད་ལ་བྱེད་ཞིག་གི་སྟོ་ཁོག་ཀྱང་མི་འདུག་  
ཡང་།”ཞེས་རང་ལ་འཁང་ར་བྱས་ཏེ་ཅི་ཞིག་བཤད་གྲུབས་  
ཐངས་འགའ་བྱས་ཀྱང་བཤད་མ་པོད་པར་སྦྱིར་བཏང་གི་སྟེང་  
ཆ་ཡོལ་བཅན་རེ་ལྟ་འབྲེལ་དུ་བྲེལ་འཛུལ་དང་བཤད་མོད་སེམས་  
འཛུལ་ནི་བྲིམས་ཁང་སྟོ་འགྲམ་གྱི་ཉེས་ཅན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་  
རང་དབང་གི་འགྲོ་ལམ་བྲལ་ཞིང་འཆར་སྒྲུང་གི་རྒྱ་རྒྱུད་ཅིང་  
མཆིས།

“ས་རུབ་གྲུབས་འདུག རེད་གཉིས་འགྲོ་”  
“ཏོག་ཅམ་སྟོད་”

“ད་ག་རེ་བཤུགས་ཀྱི་ཡོད་”

ཡང་བསྐྱར་ཚུམ་པ་པོས་སློབ་གསེའི་སྐོར་བཤུགས་ཀྱི་  
བས་ཁོ་མོས་ཀྱང་དོན་དག་ཅིག་བཤུགས་ཞེ་ཡོང་སྐོར་པའི་རེ་  
བ་ཡོངས་སུ་ཉམས་ནས་གྲོགས་པོ་གཉིས་བཏོ་སྒྲིང་བྱེད་པ་  
ལྟར་སློབ་གསེའི་དོན་གནད་ཆེ་བའི་སྒྲིང་མོལ་གྱི་གསོག་པ་  
བརྒྱུད་ཏེ་བཙུང་དུ་གི་རྒྱུ་བས་སུ་འབབ་ཐུབ་མེད་པར་  
གྱུར། རམ་མཁའ་ན་བཙུང་དུ་གི་སྒྲིང་བས་ཀྱང་ཚུམ་པ་པོའི་  
སྒྲིང་པའི་གསེས་ཀ་ལ་མིག་ཆུ་གཏོང་བ་ལྟར་སྒྲིང་གསེང་ནས་  
མཛོད་བྱུང་། རེ་བ་མ་འགྲུབ་པའི་གོ་མ་འགྲོས་བྱུང་ཡང་ཕྱིར་  
སློབ་གྱུར་བསྐྱར། དེ་ལྟར་ཉི་མ་བསྐྱལ་བས་ནམ་མཁུན་སློ་  
འཆམ་ལ་མི་འགྲོ་བའི་པོ་མོ་བྱུང་གཅིག་མེད་པའི་ནགས་  
གསེབ་ན་སློ་འཆམ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་མོད་སློ་འཆམ་ནི་སློ་འཆམ་  
ལས་གཏོང་ཟབ་པའི་ནང་དོན་ཅི་ཡང་མེད་དེ། “ང་ཁྱེད་  
ལ་དགའ་” ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་པན་ཚུན་སུའི་ཁ་ནས་ཐོན་  
མ་མོད་པས་རིམ་གྱིས་བར་ཐག་ཇེ་རིང་དུ་གྱུར། སློབ་  
གྲོགས་ཆང་མས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཡོད་ཤིང་གྲུས་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་  
གཉིས་ལ་མཆོན་ན་སེམས་ཁོང་ན་གོ་བ་ལོག་པའི་ཁོག་སྐྱག་  
རེས་མནར་བཞིན་པ་ལས་ཅི་ཡང་མེད། རྒྱུ་དུ་སྔོན་སའི་  
ནགས་གསེབ་དང་རྒྱ་དུ་འགྲོ་སའི་རྒྱུ་ལས་གསེབ་སྐར་བཞིན་  
འཇམ་ཐིང་ཐིང་བྱུང་ན་བྱེད་པ་དང་མཚུངས།

༡

ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་རིང་ནས་རིང་དུ་གྱུར་བ་དང་  
ཚུམ་པ་པོར་སློ་གདུང་གི་སྐོར་ཚུམ་ཇེ་མང་དུ་གྱུར། ད་ནི་  
ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་གི་འགག་སློ་རྒྱ་དགོས་བྱུང་། འགག་  
སློ་དེ་རིག་ཤིང་མར་དབང་བཞིག་ཡིན་ལ་རིག་ཤིང་མ་ནི་ཁོ་  
མོའི་མཚང་མེད་ཡིན་ཞིང་མེད་དོས་ལ་ཆོས་བཟང་སློལ་མ་  
ཟེར། ཁོ་མོར་དེ་རིག་ཤིང་ཅིང་དེང་རབས་བུ་མོ་ཞིག་གི་

སློབས་པ་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་མོ་རང་གི་རམ་  
དཔྱད་དང་མི་མཚུངས་པའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཏ་ཅང་སྐབ་སྐབ་ཡིན་  
མོད་དེ་ལས་སྒྲིག་སྒྲིལ་སྐྱབས་སྐྱབས་ཁོར་ཡུག་འདྲིའི་བུ་མོ་  
ཆོར་ཕྱག་དོག་གི་ན་ཟུག་རྒྱུན་དུ་སློང་གི་ཡོད་དེ་ཏ་ཅང་དངས་  
པའི་བཞིན་ན་གིན་དུ་གནག་པའི་མིག་ནི་སློར་ཞིང་འོད་  
མདངས་འཆར་བ། དཔྱེ་མགོ་མཐོ་ཞིང་སྐྱམ་པས་རྒྱབ་ཕྱོགས་  
ན་རྒྱུའི་དོར་མ(jeans)འཕྲོད་པ། ཁོན་པུ་ཅི་ཞིག་གྱོན་  
ཡང་ཆེད་དུ་ཁོ་མོར་བཟོས་པ་དང་འདྲ་བར་སྒྲིང་དུ་སྐྱག་པ་  
ཞིག་ཡིན་པས་དོ་སྐྱབས་མཐུག་པའི་བྲ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་  
ཀྱང་སངས་རྒྱལ་ལ་ཕོག་ཐུག་གཏོང་སྐྱས་སུ་མཆིས།

སློབ་གྲུའི་པོ་གསར་དག་གི་ཁོང་ན་ཁོ་མོར་རེ་བ་རྒྱག་  
མཁན་མང་ནའང་པར་ཆོག་གཅིག་བཤུགས་ན་རྒྱུར་གཉིས་བཤུགས་  
ཡོང་བས་སྐྱས་ཀྱང་བཙུང་དུ་གི་སྐྱད་ཆ་བཤུགས་མེད། ཁོ་མོས་  
བུའི་སྔོན་ཤག་ལ་ཀན་གསོ་ཁང་ལས་མི་ཟེར་ཞིང་ཀན་གསོ་ཁང་  
ན་སྐར་བ་འགྲོ་ས་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག་ཅེས་ཟུང་ཤོབ་བཤུགས་པ་  
ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དབངས་རྟ་ཞིག་ཡིན།

ཁོ་མོར་ཁ་ལན་ཆ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སློག་མཁན་ནི་སློབ་  
གྲུ་འདིར་མཆོན་ན་ཚུམ་པ་པོ་གཅིག་པུ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཁོ་མོར་  
ཁ་ལན་སློག་དུས་བུ་མོའི་སྔོན་ཤག་ལ་སྒྲིང་སློབས་སྒྲིང་དང་ཁོ་  
མོར་སྒྲིང་སློབས་སྒྲིང་གི་བདག་མོ་ཞེས་དམའ་འབེབ་བྱེད།  
སྐབས་མི་ལགས་པ་ཞིག་ལ་ཆོས་བཟང་སློལ་མས་ཚུམ་པ་པོར་  
སྐར་དག་བྱུར་བྱིད་བྱེད་པར་རེ་བ་ཞུས། ཚུམ་པ་པོ་གདོད་མོད་གོད་  
བཞིན་“ང་ཀན་གསོ་ཁང་གི་སྐྱེད་དང་ཁྱེད་སྒྲིང་སློབས་སྒྲིང་གི་  
བདག་མོ་གཉིས་མཉམ་འགྲོགས་བྱས་ན་ཡག་པོ་མ་ཡོང་”ཅེས་  
ཀྱུ་རེ་ཅེད་བཞིན་དང་ལེན་བྱས་ཏེ་ང་ལའང་རོགས་གིག་བྱེད་རྒྱུ་  
ཡོད་པས་.....

“ཆོག་གི་ཆོག་གི་”

ཅེས་ཁོ་མོས་ང་རྒྱལ་གྱི་མགོ་བོ་གཞོགས་སུ་གཡོན་ཏེ་

བཅུ་དྲུག་གི་སྐད་མིག་གཉིས་པོ་ཞིག་གིས་བརྒྱུ་ཚུལ་པ་པོས་  
ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་ལས་ཐོག་ཏེ་ རྒྱལ་མ་གཡང་འཛེམས་ངེད་  
གཉིས།

ཁོ་མོས་ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ་ “ཨ..... ཟེན་མ་  
དེ་ཡི།”

“གང་ལྟར་དེ་ཁོ་མོར་ཏེ་ཅང་དགའ།”

ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ་ “རྩན་པ་འབྲེར་ཤོག”

“བྱ་བ་འགྲུབ་པ་ཤུས་དང་རྩན་པ་ཡོད་ཡོད་པ་ཡིན།”

“གྲགས་ཀྱི་ཆོག”

ཚུམ་པ་པོའི་རྒྱུ་མཐའ་བདེ་ཞིང་དེ་ཉི་མའི་སྐབས་ཆེ་བའི་བྱ་  
བཞིག་མི་འགྲངས་བར་འགྲུབ་ཡོང་སྟེ་ཉི་མ་དུ་རིག་ཤིང་  
མར་བྱ་སྐལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཆོས་བཟང་རྒྱལ་མས་ཀྱི་དུ་ལན་ཞིག་འབྲེར་ཡོང་བ་  
ནི་“ཡོང་གི་མི་འདུག”ཅེས་པ་དེ་རེད། འཕྲིན་ལན་ཡོད་ཆད་  
ཀྱང་དེ་ལས་མ་འདས།

ཚུམ་པ་པོའི་མ་མེ་རེ་བཞིན་སེམས་སྤྱད་གིས་མནར་ཏེ་  
(མི་ཆེན་གདུག་རྩལ་ཆེ་བའི་བྲིམས་ར་ཞིག )ཅེས་པའི་སྟན་  
གསལ་ཅན་གྱི་རྒྱུག་ཚུལ་དེ་འདྲ་དེ་དུས་བྱིས། ཉིན་ཞིག་ཚུམ་  
པ་པོས་འཕྲིན་ལིག་ཤོག་ངོས་བཅུ་ཅན་ཞིག་ཕུལ་བའི་ལན་དུ་  
འཕྲོར་བའི་“ང་ཁྱོད་ལ་མི་དགའ”ཞེས་པའི་ཆོག་འབྲུ་ལྟ་བུ་དེ་  
ནི་ཚུམ་པ་པོའི་སྤྲིང་ལ་ཟུག་པའི་མདེུ་དང་འདྲ་བར་ཁྲག་རྒྱུན་  
ཞིག་དེ་ཕྱོགས་སུ་བཞུར་བཞིན་པ་ལས་མེ་བའི་རི་དྲགས་མྱ་ངན་  
གྱི་བྱེ་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་ཤི

“

རྒྱལ་མ་ནམས་བྲེལ་བྲེལ་བྱིང་བྱིང་གིས་ཀྱང་གསེང་ལ་  
འགོ་བཞིན་པར་བརྟུན་ན་ལོ་གསར་ལ་ཉེ་བ་འདྲ། འོན་ཀྱང་  
ཚུམ་པ་པོར་སེམས་སྤྱད་དང་ཁ་གྲུས་པའི་གནམ་ལོ་གསར་བ་

ཞིག་སྤྲེལ་ཀྱི་ག་ལ་ཡོད། རྒྱལ་མ་གཡང་འཛེམས་བར་སྐབས་  
བདེ་མོ། བདེ་ལྷ་འདི་ཚུམ་པ་པོའི་སེམས་གཏིང་ན་སྐས་པས་  
སྤུས་ཀྱང་ཆོར་མ་ཕྱོད།

90

ལོ་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་གི་འགོ་བརྒྱུམས་སོང་། ཚུམ་པ་པོའི་  
སེམས་ཀྱི་སྤྲིན་གསེང་ན་རེ་བ་ཉིག་གཅིག་གི་རྒྱ་བཞི་བོར་བཞིག་  
དང་འདྲ་བ་ལས་ནམ་ཡང་ཁ་གང་མ་ཕྱོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་  
བཟང་རྒྱལ་མ་སྤྱི་སྒྲིང་དང་བཅས་ཕྱིར་འཕྲོར་བྱུང་། ཁོ་མོས་  
ཚུམ་པ་པོར་ནང་འཇམ་སྤྱུས་དག་ཅིག་ཉོས་པ་ཁོང་གིས་གྲོགས་  
པོ་ཞིག་ལ་སྤྲད་པའི་དབང་གིས་བཅུ་དྲུག་འབྲེས་པའི་ཁ་འཛིང་  
ཐོག་མ་གོར། ཚུམ་པ་པོ་དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་མོར་སྤྲོད་སྤྲོད་ཞིག་  
སྤྲེལ་ནང་བྲན་གཤིག་སྤྲོད་ཆོག་སྐབས་ཀྱི་འབངས་མི་ཞིག་དང་  
འདྲ་བར་ཁོ་མོའི་དབང་དུ་བྱུང་། ཁོ་མོས་མོ་རང་གི་གཟི་བུ་  
ཅིག་དུ་བཅིས་ནས་ཚུམ་པ་པོ་ཡར་འབྲིད་མར་འབྲིད་བྱེད་མོད་  
ཁ་བྲལ་སྐབས་ཁ་འཛིང་རེ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལུགས་སྟེན་  
ཞིག་ཡིན།

“ཐུགས་རྗེ་གཟིགས།  
རྗེས་མ་ནས་ལས་ཀ་མེད་ན་སྤྲད་མ་གཏོང་རོགས།  
ང་ལ་ད་དུང་འབྲི་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད།”

“ག་རེ་འབྲི་རྒྱ་ཡོད།  
དེ་བ་གཅིག་པུའི་ནང་མགོ་འཛེམས་ན་སྤྲོས་ཡོང།”  
ཚུམ་པ་པོས་ཤིན་དུ་སྤྲིང་རྗེ་བའི་ཁོང་དགོད་ཅིག་དང་བཅས།  
“གོ་བ་མ་ལོག

ཟུང་པར་རང་བཅན་མེད་པ་ཆོ་མ་སྤྲོས་ན།  
ང་ཟུང་པར་རང་བཅན་ཡོད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་སྤྲོ་སྤྲོད་གྱི་  
མ་རེད།”

དེ་ལྟར་ཁ་འཛིང་བརྒྱུམས་ཏེ་རྒྱལ་མ་མཐོན་ན་ཁོ་མོ་བྲེས་

པ་གཅེས་མ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་བྱས་འགྲོ། དེ་དུས་  
ཚུམ་པ་པོས་ཡང་བསྐྱར་ཆར་བ་བབས་ཤིང་གི་བུ་མོ་དེ་དཔེ་ཞིང་  
དངན་པ་རིང་པོ་རེ་འཐེན་བཞིན་སྡོད་ཤིང་གི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོར་གྲགས་  
ནི་པའི་སྙན་དག་འབྲི་བཞི་ཁོ་མོས་སྤྱད་པའི་ནང་སྤྱོད་ཞིག་དང་  
མཚུངས།

༡༡

སྙན་དག་འབྲིད་པ་དེས་ལན། རིམ་གྱིས་དབྱག་པ་ཅན་  
གི་དཔེ་བཅོད་རེ་རེ་ནི་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བརྟེན་དུང་གི་རྒྱན་ཐག་ཅིག་  
དང་འདྲ་བར་སེམས་གི་གོམ་འགྲོས་ཤིང་ཉེ་ཤིང་ཉེར་གྱུར།

བྱང་བ་ཐི་ལྷར་འདོད་པ་བཞིན།།  
པད་མ་རྒྱས་ལ་སྤྱང་ཅི་མཐོང་།།  
དྲི་ཞིམ་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་ཡང་།།  
མེ་དོག་ཁ་མ་ཕྱེ་སྤྱོད་སྟོན།།

ཚུམ་པ་པོས་རྒྱན་འདོད་ཆེད་དུ་ཁོ་མོར་དམར་བྲིད་བྱས་  
པ་མིན་ནའང་། འབྲིད་ཀྱིན་འབྲིད་ཀྱིན་མཚམས་འཛོག་མི་ཤེས་  
པར་གྱུར་བས་ཁོ་མོའི་གདོང་ལ་འགྲེལ་དཀའ་བའི་དམར་  
མདངས་རྒྱས་ཤིང་ཁོ་གི་ཁྱེད་ཀྱི་གོམ་དཀའ་བའི་ཆ་བ་གྲགས་ཆེར་  
འབར་བཞིན་པར་བརྟུན་ན་འདོད་ལྟའི་མེ་དོག་གི་མདའ་མོ་ཞིག་  
ཏན་ཏན་པོག་འདུག

དཔེ་བྲིད་ཆར་སོང་། འཛོན་ཁང་དུ་མའི་ནང་ནས་རྒྱང་  
བྱ་བའི་ལ་མོ་ཞིག་ཐུང་བར་བརྟུན་ན་ཕྱི་དྲོ་ཡིན་པ་འདྲ་ལ་སྤྱང་  
བ་སྤྱོད་པའི་ཕྱི་དྲོ་དེ་གམ་ལྷ་འའི་ཕྱི་དྲོ་ཡིན་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད།

ཁོ་མོས་ཚུམ་པ་པོའི་ལག་མགོར་འཇུས་ཤིང་ནམ་རྒྱུན་  
ལས་ཐོག་སྟེ་སྤྱོད་ཤིང་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་

“ I LOVE YOU ”

“ངའི་རྒྱབ་ཕུར་ཕུར་ཞིག་གཏོང་རོགས་”

“ང་ཁྱེད་རང་གི་རྒྱུང་མ་ཨེ་རེད་”

“ཡིན་པ་ཆགས་བཞག་”

ཁོ་མོས་ཚུམ་པ་པོའི་རྒྱབ་ལ་ཕུར་ཕུར་གཏོང་བཞིན་  
གཏོང་བཞིན་ཟད་མི་ཤེས་པའི་བྲོ་བ་ཞིག་རྟེན། དེ་ནི་པར་ཆེར་  
བདེ་བ་ཅན་གྱི་མཚན་མོ་ཞིག་སྟེ་མཚམས་ཞིག་ལ་ཚུམ་པ་པོའི་  
རྒྱབ་ལོག་ནས་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པའི་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཕུར་བྱང་  
ཚུམ་པ་པོའི་ར་བཟེ་བའི་མིག་ཟུང་ག་ལེར་བརྟུམས། ཁོ་མོས་  
ཚུམ་པ་པོའི་རྒྱབ་ལོག་ནས་སྤྱོད་པར་གྲགས་ཀྱིས་འཐམ་ཞིང་མགོ་  
པོ་སོག་སྤོང་དུ་བཞག་སྟེ་ཤིན་ཏུ་ཡིད་ཆོམ་པའི་ངལ་གསོ་བྱས་  
ཏེ་བཞག།

ཚུམ་པ་པོ་ནི་འཛིན་སྐྱེ་ཞིག་དང་མཚུངས་བར་ཁྲ་སིམ་  
མེར་གནས་པས་ཡན་ཚུན་སེམས་ཀྱི་འཕར་སྤྱོད་ཐོས་སྲིད་དེ།  
ཁོ་མོའི་ཁྲ་སིམ་སིམ་གྱི་རྒྱུ་པའི་འོག་ན་འཛིན་ཏེ་གྲོ་སྤྱོད་  
མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་མེ་ཆུབས་མཆེད་བཞིན་པ་ལས་སྟོ་  
བྱར་པའི་དོན་དག་ཅི་ཡང་མི་དྲན་པར་དྲན་ཤིང་གིས་ཀྱི་སྟོ་མོ་ཡོངས་  
སུ་འགག་སྟེ་དབྱགས་ཀྱི་གཏོང་ལེན་ཤིང་མགྲོགས་ཤིང་མགྲོགས་སུ་  
འགྲོ་བའི་མོད་ལ། ཏུ་ཅང་སྟོད་པའི་མཚུ་ཞིག་བག་ཆའི་བྲོ་བ་  
དང་བཅས་སྤྱར་བྱང་། ཚུམ་པ་པོའི་སེམས་ན་ན་ཆུབས་ཞིག་  
བྲག་ངོས་ལ་བཅད་བས་ཏེ་ཕྱིར་འཕྱེ་ཞིང་ཡང་བསྐྱར་བྲག་ལ་བཅད་  
པར་ག་སྤྱིག་ཕྱེད་པ་ལྷ་བྱའི་ཆོར་འདྲ་གྲགས་བྲག་པོ་ཞིག་འཕྱོ་  
བཞིན་མཆིས།

ཁོ་མོས་ཡང་བསྐྱར་མཚུ་སྟོས་སྤྱོད་བྱང་ཚུམ་པ་པོས་  
མདུན་གྱི་བྱ་དངོས་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་ཞིང་ཆོར་ཤིས་ལ་སྤྱོད་པའི་  
ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁོ་མོའི་དབྱགས་གཏོང་  
ལེན་བྱས་པའི་བྱར་སྤྱོད་སྟེ་མིག་འོད་ཀྱང་རིམ་གྱིས་བསྐྱུས།  
ཚུམ་པ་པོ་གྱི་སྟོན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་སྟོ་བྱར་དུ་སྤྱོད་ནས་  
དང་སྤྱོད་བཞིན་ཁོ་མོར་འཐམ་སོང་།

“ཨ་ཨ་.....ངས་དབྱུགས་གཏོང་བྱུང་གི་མི་འདུག  
ལྷོད་དྭ་ལྷོད་དྭ།”

“དྭ་དྭ་དྭ་.....”

“ཨིན་.....ཨིན་.....ཨིན་.....”

“ང་ཞེད་གི་འདུག བྱུང་.....བྱུང་”

དེ་ལྟ་བུའི་གཟུ་ལྟ་ལོའི་ཆང་ཁང་ནང་གི་རོལ་དབྱངས་  
བསྐྱགས་ཏེ་ཅུང་ཙམ་མ་འགོར་བར་ནག་འཕྲོམས་མེར་སྐར་ཆ་  
ཁ་གསུམ་གྱི་ཡུན་ལ་ཡུར་མ་བཟས་པ་དང་འདྲ་བར་བདེ་སྐྱང་གི་  
རྩ་ལམ་ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་དེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་དཀའ་བར་གྱུར།

ཨག་སྐད་དང་འཁྲན་སྒྲུ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པའི་འཕྲོད་སྒྲུ་  
ཞིག་གིས་ད་དུང་བདེ་བ་ནས་བདེ་བའི་ཟམ་པ་བརྒྱད་དེ་སྒྲུ་བསམ་  
བཞིན་མེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་དམར་པོའི་སྒྲིང་ཕྱན་ཞིག་ཏུ་འབྲིད་བཞིན་  
གདའ།

ཀྱུ་ལ་བ་སངས་ཞིང་རྒྱང་འོག་ཏུ་བཞུགས་པའི་དབྱུག་པ་  
ཅན་ཡར་སྒྱུག་ཞོར་དུ་རྩོམ་པ་པོས་འགྱོད་བཀགས་མཆོད་པའི་  
གད་མོ་གཉིས་ཆུང་བ་ཞིག་བགད། ཁོ་མོས་ཁོང་གི་བྲང་ཁར་  
ཇེས་མུར་ཅན་གྱི་ཁྲ་ཆུར་ཡང་མོ་ཞིག་གཞུས་ཤིང་མགོ་བོ་ཕྱག་  
ཁར་བསྐྱེས་ཏེ།

“ཟ་ལ་”

“དྷིན་དྷིན་”

༡༣

རྩོམ་པ་པོ་སྒྲིམ་འདུག ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཆོས་བཟང་  
སྒྲོལ་མ་དང་མཉམ་བསྐྱོད་མཉམ་འདུག་གྱེད། ཁོ་མོ་མེད་པའི་  
ཉིན་གཅིག་ནི་ལོ་ཁྱེད་ལས་རིང་ཞེས་ངེས་སུ་བཤད་སྟེ། ད་དུང་  
ཁོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཅི་ཞིག་དམ་བཅས་ཡོད་པ་བཤད་དཀའ་  
ནའང་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་བཞེད་བྱུང་བའི་མན་ངག་ཅིག་  
བསྐྱབ་ཡོད་ཆོད་རེད། དོན་དེ་མི་ནམས་ཀྱི་ཇེས་དཔག་གི་སྒོ་

གྲོས་ཀྱིས་དབྱུད་པའི་སྟེད་དོན་ཡིན་པ་ལས་མངོན་སུམ་ཡིན་མིན་  
བཤད་དཀའ།

གང་ལྟར་དེ་ནས་བཟུང་སྔོན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱི་  
མིག་ལམ་ན་ཉེས་ཅན་གྱི་རྩོམ་པ་པོས་སྒྲོར་ཉེས་བརྒྱའི་ཆད་  
པ་འཁྲར་དགོས་པའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་དོན་ཆན་ཞིག་ལ་ཉག་ཏུ་  
འགལ་གྱིན་ཡོད།

༡༣

རྩོམ་པ་པོས་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ཁོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་  
བསྐྱེད་ཀྱང་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཞེས་པ་དོན་མེད་ཀྱི་ཉིག་ཏུ་མི་བཅི་  
བར་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནི་ད་དུང་ཁོང་གི་གཏན་གྲོགས་ཁོ་ན་ཡིན་  
ཕྱིར་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མའི་འདོད་པའི་ཟབ་ཆད་གང་ག་ལ་བྱུང་།  
རྒྱན་དུ་ཁ་འཛིང་ཤོར་གྱིན་ཡོད་པ་སྐབས་རེར་རང་འགྲུག་ཏུ་  
འགོ་ལ་མང་ཆེ་བ་མོ་དགས་བར་འདུམ་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷགས་  
སྒྲོལ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་འདུག་ཏེ་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་ངེས་བར་དུ་  
ཁོ་མོར་ཐོབ་དགོས།

ཆེས་མཐའ་མའི་ཁ་འཛིང་སྐབས་སུ་ཁོ་མོ་ཤིན་དུ་ཁྲིམས་ཏེ་

“དྷིན་.....རྩོམ་པ་པོ། ག་རེ་རྩོམ་པ་པོ།

ཁོ་སྐྱགས་པ་མགོ་མཁྲེགས་ཤིག་རེད།

ཟླ་སྟོ་ཞིག་རེད།

བསམ་ཤེས་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་ཟླ་སྟོ་ཞིག་རེད།”

བདུངས་ཏེ་

“འདི་གི་སྐོར་ན་ ད་ལྟ་རང་གི་སྐོར་ན་ངས་མིག་ཆུ་  
མི་བཏང་།”

ཞེས་དུ་ཞོར་དུ་ཞོར་དུ་གཤེགས་ཤིང་བ་ན་ཐན་པ་ཆེ་  
པའི་བྱེ་ཐང་ལ་སྒྲོ་བྱར་དུ་ཆུ་མིག་བཞོལ་བ་དང་འབྲ་བར་རྩོམ་  
པ་པོ་ཏང་སང་གིང་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་མིག་གིས་ཁོ་མོར་ཅེར་ཞིང་

“ཐུགས་རྗེ་གཟིགས་ བཅའ་རྒྱུ་གནང་། དེས་པར་དུ་  
བཅའ་རྒྱུ་གནང་།

ངས་ད་ནས་བཟུང་བྱེད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་  
ང་གི་མིན་རྗེའི་འཕྲང་ལ་བརྒྱུག་དགོས་ཀྱང་ངས་རང་གི་  
པ་མ་གཉིས་དཔང་བོར་བཞག་སྟེ་མེ་ཏོག་བཞིན་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་  
ཆོག”

ཁོ་མོའི་ཁྱོས་པའི་བཞིན་ལ་མི་སྤྱག་པའི་གཉེར་མ་བསྐྱས་  
གིང་སྤང་བའི་མིག་ནས་མི་འདོད་པའི་འོད་མདངས་སྤྱོད་བཞིན་  
ཡང་དང་ཡང་དུ་རང་གི་གྲོད་ཁོག་སྟེང་ཁུ་ཆུར་གཞུགས་ཏེ།

“བཀྲ་མི་གིས་པའི་རྣམ་ཤེས་འདི།

གི་འགྲོ་རྒྱུའི་རྣམ་ཤེས་འདི།”

ཞེས་དུ་སྤངས་བྱེད། མོ་དགའ་ཡང་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་  
དུ་ལྷུར་ཏེ་ཁྱེ་བ་བྱས་བྱས་པའི་མཐར་རྗེས་མ་ནས་ཁ་རྩེད་མི་བྱེད་  
པར་མནའ་བསྐྱལ་དུ་བརྒྱུག་ རྩོམ་པ་པོའི་སེམས་རུང་བད་སྟོད་  
ལ་བབས་ཏེ་མོ་དགའ་ལ་བཀའ་བྲན་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་ལ་ལམ་འདུག་  
བྱེད་ཞོར་མངལ་གྱི་དོན་དག་དེ་གཞན་ལ་མི་བཤད་པར་གདམས།

དེ་ནས་བཟུང་རྩོམ་པ་པོས་པ་ཡུལ་གཅིག་པ་ཨ་ཁུ་བཀྲ་  
གིས་ལ་སྤོར་གཅིག་བྲིས་ཡར་ཏེ་ཁོ་མོར་མངལ་ལ་ཕན་པའི་ཞལ་  
ལག་གང་བཟང་བཟང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ལུ་ལ་གིན་ཏུ་གསར་བའི་  
གསར་འགྱུར་ཞིག་སྤྱོད་བྱེད་མཁའ་དབྱགས་ཁྱོད་ན་འཕྱར་གྱིན་  
འདུག

རྩོམ་པ་པོའི་གྲོགས་པོ་གིས་ཁོང་ལ་སྤྱན་དག་ཅིག་

བྲིས་པའི་ཁ་བྱང་དུ་“ང་ལ་ཤུབ་མེད”ཅེས་པ་ཞིག་བཏོད་པ་  
སྤྱི་མཐུན་གྱིས་རྩོམ་པ་པོ་པོའི་ཁྱོད་ནས་ལངས་གིང་མོ་དགའི་  
བྱང་ནས་བཟུང་སྟེ།

“རྒྱ་མ་མེད་པའི་བྲི་ངན་ཐ་གཤམ་  
སྤྱག་སེམས་ནག་པོ་བྱེད།”  
ངའི་བཀྲ་གིས་པའི་གསང་བ་ཁྱོས་བསྐྱགས་བྱེད་པའི་དབང་

ཆད་ཁྱོད་ལ་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་སྤྱད་སྤོང་  
མོ་དགའི་གཉེར་ཁུ་ཞིང་ཕྱག་པ་སྟོད་དེ།

“མིན་མིན་ ང་མིན་ ག་བག་བ།  
སྤྱད་ཆ་སྟོད་སྟོད་ཤོད་.....”

བྱེད་སྤངས་དེས་རྩོམ་པ་པོ་ཡིད་སྤྱན་ཞིང་ཞེ་མེར་ཏེ་སྤང་  
གིང་ངར་སྤྱད་གྱིས་“ཁྱོད་སྤོང་། དེ་རིང་ནས་ངེད་གཉིས་ཙ་  
བ་ནས་འབྲེལ་བ་མེད། ད་ནས་ཁྱོད་ལ་ཕན་ན་སྤྱོད་གས། ག་རེ་  
བསྐྱག་ན་སྤྱོད་གས། མི་མི་ཁ་མེད་ན་གི་ནི་ཡིན། སྤྱག་པ་ག་རེ་  
བྱས་ཡོང་གི་རེད” དེ་ལྟར་ཐག་བཅད་ཀྱང་ར་བཟེ་བའི་སྟོབས་  
ཤུགས་ཅམ་ཡིན་ཏེ་རྩོམ་པ་པོའི་སེམས་སྟེང་ནས་གྲོགས་པོ་ཞིག་  
ལ་ཁ་བྲུས་རྒྱ་ནི་སྟེང་བཏོན་པ་ལྟ་བུའི་ན་ཆ་ཞིག་མཆིས་པར་  
བཤད། དེའི་མཆན་མོའི་སྒྲོ་འོད་དོགས་ནས་རྩོམ་པ་པོས་(མཆི་  
མའི་སྤྱན་དག)ཅེས་པ་ཞིག་བྲིས་པར་“གྲོགས་པོ་ལགས། ཁྱོད་  
ཀྱང་སྒྲོ་འོད་ལྟར་འཕེལ་འགྲིབ་ཡོད་དམ”ཞེས་པའི་ཆོག་གོ་སྤྱོད་  
མོ་ཞིག་གིས་མཇུག་བསྐྱས་འདུག

༡༤

དགུན་དུས་སྟོབས་བྱང་། ར་སའི་རི་སྤང་ནི་གངས་  
རྩོངས་ཀྱི་བྲན་ཏུགས་གིས་སྟེ་ལྟ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་རི་མཐོན་པོ་དེ་  
དཀར་ལམ་མེར་ཁ་བས་གཤོགས། མི་སུས་ཀྱང་རི་རྒྱུད་དེའི་  
པ་རོལ་ན་སྤྱོད་པ་གྱོན་པའི་ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱོད་ནག་ལ་བརྟེན་  
ནས་འཆོ་བར་རོལ་ཅིང་། ཏེ་ཞོར་ལུག་གསུམ་གྱིས་སྤང་ཐང་



ཁྱེད་ཡོད་པའི་སྐད་བཞིན་ལ་ཕན་ལེན་འཆར། ས་རྒྱ་སློབ་གྲུ་  
རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གྲང་གྲང་ར་ཆེ་བས་ཚུམ་པ་པོས་ཆ་མི་  
འགྲིག་པའི་དགུན་ཆས་ཤིག་གྲོན་ནས་འཛིན་གྲར་འགྲོ་བཞིན་  
མཆིས། རྩེད་ལོ་མེར་པོ་ལྷགས་སྒྲུང་གིས་བསྐྱོད་པས་ཁོར་གི་  
སེམས་ལ་རང་བྱུགས་ཀྱིས་སྒྲོ་སྒྲུང་ཞིག་སྒྲེས་ཡོད་གིན་འདུག དེ་  
ནི་ཆོས་བཟང་སློབ་མ་སློབ་གྲན་སྒྲོན་ལ་ཉེ་བའི་སྒྲོན་བདེ་ཡིན་  
ཀྱང་སྤྲོད།

བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་གིས་འབྲུག་རྒྱུད་དང་  
བསྐྱེད་པའི་ཚུམ་པ་པོའི་སྒྲོང་སྒྲོན་གཉིད་སྒྲོང་། ཆོས་བཟང་སློབ་  
མས་སྒྲན་འཁྱུང་ཟིན་ཟེར། “དེ་འོ་མ་རེད་དམ། གཏུག་  
རྩུབ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ། ལུང་ནག་གི་ཆོས་བཟང་སློབ་མ། ལག་  
དམར་ཆོས་བཟང་སློབ་མ། ད་ནས་ངས་ཁྱོད་མཐོང་འདོད་མི་  
འདུག”

ཚུམ་པ་པོ་ལྷ་མཐའ་བྲལ་བའི་རྒྱུག་གི་རྒྱ་མཆོའི་ནང་ལྷ་  
འདུག བལྟས་བལྟས་རིག་རིག་ལ་རྒྱུག་གི་རྒྱ་མཆོའི་ནང་ལྷ་  
འདུག དེ་ནས་བཟུང་ཚུམ་པ་པོ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཐོང་མ་  
སྤྱོད། སློབ་གྲོགས་ནམས་རེས་འཁོར་ཉེ་བའི་ལོ་གསུམ་ཁང་  
དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཅིང་གདའ།

ཁོ་མོའི་དོན་སྤྱོད་མེད་པའི་འཁྲུག་ཆན་དེ་དེ་འདྲའི་སྒྲོ་  
གར་ཞིག་ཡིན་དོན་ཅི། ཚུམ་པ་པོས་མིག་ལྡན་བཏང་སོང་།  
མཆམས་མཆམས་སུ་ཚུམ་པ་པོས་མིག་ལྡན་རང་དབང་མེད་པར་  
གཏོང་གིན་འདུག

༡༥

“ཁོ་མོ་ངས་ནས་ཨ་རིར་འགྲོ་རྒྱུ་རེད་དམ།” དེ་ན་  
ཚུམ་པ་པོ། དེ་ནི་མོའི་མཉུག་རྒྱུགས་ཟིན་པའི་འཁྲུག་ཆན་རྒྱུད་  
ཞིག་རེད། སྐད་ཆ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྱི་བཏོན་བྱས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་  
སློབ་ཆང་མས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མོད། ཚུམ་པ་པོས་ཆད་ལས་བཞག་ལ་

བའི་ཁྱེད་དགོད་ཀྱི་པ་ལས་ཉམ་ཐག་པའི་བྱ་བའི་བྱེད་པར་སེམས་  
ཐག་བཅད། ཟླ་བ་ཁ་ཤས་རྗེས་ཀྱི་ཁོ་མོ་སློབ་གྲན་སྒྲོན་པ་ལ་  
ཉིན་ཉི་ཤུ་ལས་མེད་པའི་རང་གི་སྒྲིས་སྐར་ཉིན་ཨ་རི་ནས་ཡོད་པའི་  
སྐར་མ་བཞུན་འཛིན་དང་ཆང་ས་རྒྱག་པའི་གཉིན་སྒྲིག་སྒྲོན་མོ་རྒྱ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་བཞུས། ཚུམ་པ་པོ་སྐུ་མགོན་དུ་ཕྱེད་པས་འདུག བསམ་  
གཟས་ནས་ཕྱེད་པས་པ་ཨ་ཡིན་ནམ། རྩེན་ཆད་ཁོ་མོས་ཚུམ་པ་པོའི་  
འགྲམ་སྤྱོད་ལ་མཆུ་འོ་དྲི་བྱོ་བ་རེ་སྒྱར་ཏེ།

“རྗེས་མ་རེད་གཉིས་ཁ་ཁར་ཆགས་སོང་ན”  
“འཛིག་སྐྱག་ཆེ་བའི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་མ་བཞད་རོགས”  
“གལ་སྤྱོད་རྩེན་དུ་བྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་བྱུང་ན་ཁྱོད་རང་འཐེན་  
ཆོག”

དེ་ནི་སྒྲོན་འགྱུར་ཀྱི་མི་སྤྱོད་པའི་མི་ལམ་ཞིག་རེད་  
ཚུམ་པ་པོས་སྤྱིར་དབང་བཞིན་མགོན་པོ་ནམས་དང་  
མཉམ་དུ་ཨ་རག་འཁྱུང་གི་འདུག ཅིག་ཅེ་དེའི་མཐའ་ན་སྤོང་  
མཁན་ནི་ང་ཆོའི་སློབ་གྲོགས་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན།

ཁོར་གིས་དེ་རིང་འཛིན་ཐག་པ་ནས་ར་ཞིག་བཟི་དགོས།  
ངའི་ཕ་བཟང་རུས་པ་གསེར་ཡིན། ངའི་མ་བཟང་རུས་པ་དདུལ་  
ཡི། སྐྱོ་མ་.....” ཚུམ་པ་པོ་དངོས་གནས་ར་བཟི་འདུག ཆོས་  
བཟང་སློབ་མ་ཁོར་གི་འགྲམ་དུ་ཡོད་སྟེ།  
“ཨ་རག་མང་པོ་མ་མཆོད”

ཚུམ་པ་པོ་ཡར་བཞེད་སྟེ་“དེ་རིང་ཁྱོད་བཟུང་ཆང་  
གཉིས་ཀྱི་བཀྲ་མིས་བའི་ཉིན་མོ་རེད། ངས་ཁྱོད་ལ་ཨ་རག་གང་  
འདྲེན། གཙང་བཞེས་ཡིན།” ཁོ་མོས་མ་འཁྱུང་ན་དོན་དག་  
ཐུད་ཡོད་སྟེ་གཙང་བཞེས་གནང་། ད་དུང་ཁོ་མོའི་ལག་  
པས་བཟུང་སྟེ་སྐར་མ་བཞུན་འཛིན་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཅིག་ཅེ་  
འགྲམ་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱུག་སྒྲིག་གི་ཁྱེད་བསྐྱེད།

“ལས་བསོད་ཆེ་བའི་དེ་རིང་གི་ཁྱོ་ག་ལགས། ངས་  
ཁྱོད་ལ་ཨ་རག་ཞིག་འདྲེན། ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བྱིས་

པ་ཆེ་ཐག་རིང་པར་སྒྲོན་” “ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།”

ཚུམ་པ་པོའི་མིག་ནས་རང་དབང་མེད་པར་མཆི་མ་ཐོན་  
བྱུང་། ཡང་བསྐྱར་ང་ལ་འདྲ་སྟེ་རྗེ་པོའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིད། ཁོ་  
ད་ལྟ་ཐུ་མ་ན་ཡིད། ཁོའི་མིང་ལ་གངས་རྩ་དོན་གྱུ་བཟེར། འོན་  
ཀྱང་རྣམ་པར་གྱུར་ཀྱང་.....སྟེ་རྗེ་པོ་དེས་འཛིན་ཏེ་ན་མཐོང་མ་ཆུང་”  
སྐར་ཡང་ཚུམ་པ་པོའི་མིག་ནས་མཆི་མ་ཐོན་བྱུང་།

དེར་ཡོད་པའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ནམས་ཀྱིས་ཚུམ་པ་པོ་ཐུ་  
ལོགས་སུ་འབྲིན་གྲབས་བྱས་ཀྱང་།

“ཕར་སོང་། བྱེད་ཆོས་ངའི་རང་དབང་ལ་ཕོག་ཐུག་  
མ་གཏོང་རོགས། འདི་སེམས་ཁོང་ན་བཤད་འདོད་ཀྱི་དྲག་ཏུ་  
འཕྱོ་བའི་སྐད་ཆ་ཡོད།” ཟེར་བཞིན་ཚུམ་པ་པོ་ཅུང་ཟད་མཐོ་  
ས་ཞིག་ཏུ་བྱུང་།

“འདིར་བཞུགས་ཀྱི་མགྲོན་པོ་གལ་ཆེན་ནམས་པ་  
ལགས། ང་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ཤིག་ཡིན་པའི་  
ཆ་ནས་དེ་རིང་གི་གཉེན་སྲིག་གཏམ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། མི་  
སུ་དང་གང་ཞིག་སེམས་དགའ་ན་འདྲ་ཆོག་སེམས་སྒྲོན་ན་འདྲ་  
འདྲ། གཉེན་སྒྲོན་ཏེ་ན་འབྲེལ་ཞེས་པ་འདི་ཕུ་ཅག་སྐྱོད་མི་  
རིགས་ལ་སྐར་ནས་དར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ལ། ལུགས་སྒྲོལ་བཟང་  
པོ་འདིར་ང་ཆོས་བཅི་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། གང་  
ཡིན་ཟེར་ན། གངས་འདབས་ནས་ང་ཆོས་ཤིང་ཤུགས་ཡོད་  
དགུ་བཏོན་ཏེ་འོད་སྟོང་འབར་བའི་གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་མཐུན་  
དུ་སྐྱར་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། དཔེར་ན། དེ་རིང་གི་ཨ་རི་བ་  
སྐར་མ་བཞུན་འཛིན་དང་གངས་ཅན་པ་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མ་  
གཉིས་ཆང་ས་བརྒྱབས་པ་ལྟ་བུ་རེད།”

སྐབས་དེར་མགྲོན་པོ་ཆང་མས་ཚུམ་པ་པོར་དང་ཐོར་  
ཞིང་ཁ་གངས་ནས་ཅེར་འདུག་སྐར་མ་བཞུན་འཛིན་ལ་  
ཨ་རི་བ་ཞེས་ཟུར་ཟ་བྱས་པ་དེས་སེམས་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་  
ཏེ་སྒྲེ་མས་གང་བའི་གདོང་མདོག་དམར་ནག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཀྱང་

ཁ་ནས་ཆིག་གཅིག་ཀྱང་མི་ཐོན་པར་མགོ་སྐྱར་ཏེ་བསྐྱད་འདུག་  
ཤིན་ཏུ་རྒྱགས་ཤིང་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་བའི་སྐར་མ་བཞུན་  
འཛིན་གྱིས་འཛིང་དགོས་ན་ཚུམ་པ་པོ་ལམ་སང་བསད་འཛིན་  
ས་རེད་བསམ་པ་ཞིག་འདུག་ ཁོ་དང་ཁོའི་སྒྲེ་ལ་སྒྲོན་པའི་  
ཁ་བཏགས་དང་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མ་སོགས་  
ཕར་བཞུས་ན་ཏ་ཅང་དོ་མི་མཉམ་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་། ཆོས་  
བཟང་སྒྲོལ་མས་ཀྱང་ཚུམ་པ་པོའི་གདོང་ལ་ཅེར་ནས་བསྐྱད་  
འདུག་ ཚུམ་པ་པོས་ཡང་བསྐྱར་ཨ་རི་ག་ཤེས་པ་གང་ཞབས་  
དག་བརྒྱབས་ཏེ་མིག་ཤེལ་ལས་ཤིན་ཏུ་ཚོ་བའི་འོད་མདངས་  
འཆར་བཞིན་ཐུ་མཐུད་ནས། “བདེན་པ་རེད། ཨ་རི་བ་  
ལ་སྐར་མ་ཡོད་པ་བདེན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། སྐར་མོས་  
ཡོད་ཆད་ཉོ་ག་ལ་བྱུབ། ང་ཆོའི་གངས་ཅན་པ་ལ་གཙང་ཆུ་  
ལྟར་བཞུར་ན་འཛིན་ཆུ་མེད་པའི་བཅེ་དུང་གི་ཟུངས་ཁྲག་ཡོད་  
ལ། ང་ཆོའི་མི་རིགས་ལ་གངས་རི་ལྟར་གཏན་དུ་གཡོ་བ་  
མེད་པའི་སྒྲོག་གི་སྟེང་སྟོབས་ཡོད་པས། ང་ཆོས་ཨ་རི་  
བར་ལག་པ་མི་བཟེད་ལ་མགོ་བོ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མི་སྐྱར། འོན་  
ཀྱང་། དེ་རིང་ནི་དེ་དང་ག་ལ་འདྲ། ཨ་རི་བས་མགྲོན་འབོད་  
བྱས་པའི་འདིར་བཞུགས་ལ་ཅི་ཡང་མེད་པ་རྟོགས་བྱུང་། ༩་  
ཐུན་གཅིག་གི་བཅོས་མའི་འཇུ་མ་མདངས་ལས་ཅི་ཡང་མེད་  
པ་རྟོགས་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་ང་ལ་མཆོན་ན་སྟེང་ཁོང་ན་དྲག་  
ཏུ་འབར་བའི་མེ་དཔུང་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད། སྐད་ཆ་འདི་  
འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཕོག་ན་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མ་དང་  
ངའི་བར་གྱི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུང་ཞིག་གམ་གཏུག་རྩུབ་  
ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་གི་ཕྱིར་དྲན་ཡིན་པར་གྱིས།

ཨུ་.....ཨུ་ཨུ་.....ཨ་རི་གཏན་ནས་ར་བཟེ་མེད།”ཅེས་སྐྱག་  
གྲབས་ཐེངས་འགའ་བྱས་ཏེ།

མཐུག་མཐར་འདི་བཟུང་ཆང་གཉིས་ལ་བུ་ཞིག་བཅས་  
པར་ཤོག་ ཆེ་རིང་དྲག་འདུལ་ཟེར་བའི་བུ་ཞིག་བཅས་པར་ཤོག

སྐབས་དེར་ཚུལ་པ་པོའི་མིག་ན་མཆི་མ་འཁོལ་གྱིན་འདུག ཆོས་  
བཟང་སྒྲོལ་མའི་མིག་ན་འང་མཆི་མ་ལྷུ་ལྷུ་དུ་འབབ། དེར་  
ཡོད་ཀྱི་སྒྲུལ་གྱི་ཆང་མའང་མུ་ངན་ཆོག་པ་འདྲར་ཞུགས་པ་ལྟར་  
གཤོང་ལ་སྒྲོ་ཉམས་མེ་བཟུང་ནས་གཉེན་སྒྲིག་མཛད་སྒོ་གྲོལ་  
སོང་།

༡༤

ཕྱི་དྲོ་ཚུལ་པ་པོ་ཕྱིར་སྒྲོབ་གྲར་འབྱོར་དུས་ཁོང་གི་མལ་  
ཁྲིའི་སྤྱང་ན་འཕྲུན་ཡིག་གཅིག་བཞག་འདུག ཡིག་སྒྲོགས་སྤྱང་  
ན་“བཙུང་དུང་མེད་པའི་ཚུལ་པ་པོར་སྤྲོད། སྒྲོལ་མ་གཡང་  
འཛོམས་ཀྱིས་ལུལ།” ཞེས་ཡིག་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱིས་བྲིས་  
ཡོད་པ་མཐོང་མ་ཐག་བྲེལ་འཁྱུང་གིས་ཁ་བྲེས་ཏེ་བཞུགས། ཚུལ་  
པ་པོས་བཞུགས་ཀྱིན་བཞུགས་ཀྱིན་མིག་ཆུ་བཏང་སོང་། འཕྲུན་  
ཡིག་གི་ནང་དུ་“ཚུལ་པ་པོ་ལགས། ངས་བྱིད་རང་འཛིག་རྟེན་  
སྤྱང་གི་ཆེས་སྤྱང་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་  
ཡོད། རྒྱ་མཚན་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་རིང་ངས་བྱིད་ལ་ཇི་ལྟར་རེ་  
བ་བརྒྱབས་པ་དང་ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མར་ཇི་ལྟར་ཡིད་སྤོབ་བྱས་  
པ་མཁུན་ཨེ་བྱུང་། བྱིད་ནི་ཅི་འདྲའི་སེམས་མེད་ཅིག་རེད་ཨང་།  
ཐ་ན་ང་ལ་འཕྲུན་ཡིག་ཅམ་ཡང་བསྐྱར་མ་སྤྲོང་། ད་ནི་བདག་  
གིས་ལྟག་པ་དོན་གྲུབ་ལ་མི་ཆེད་འདུན་མ་བཙུག་པའི་སེམས་  
ཐག་བཅད་པ་ཡིན། གཏན་དུ་བདེ་མོ།” ཚུལ་པ་པོ་ད་  
ལས་ཤིང་དོན་ཐོར་ཏེ་ “འདི་དོ་མ་ཨེ་ཡིན་ན། ལྟག་པ་དོན་  
གྲུབ། ལྟག་པ་དོན་གྲུབ། ཁོ་མོ་དག་འམ་རེད་དམ་མོ་དག་འམ་  
ལ། ཨ་མོ་དག་འམ། བྱིད་ཀྱིས་གཤེས་རྒྱུ་དང་བའི་བྱ་མོ་མེ་  
དོག་འདྲ་པོ་དེ་ལའང་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་པོད་དམ། བྱིད་ཅི་འདྲའི་  
མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱིན་པོ་ཞིག་རེད་ཨང་།”

ཚུལ་པ་པོས་ཆིག་ལབ་བྱེད་བཞིན་ཁང་པའི་ཡང་ཐོག་  
དུ་སོང་སྟེ་གཅིག་ཕྱིས་བསམ་གཞིག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག བསམ་

གཞིག་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་སྤོབ་ཆད་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ལ་  
བསྐྱར་བའི་འཕྲུན་པ་གཅིག་ཀྱང་ཁོ་མོའི་ལག་དུ་མ་འབྱོར་བར་  
ཆོས་བཟང་སྒྲོལ་མས་རྩན་བཟོ་བྱས་ཏེ་འཕྲུན་ལན་བསྐྱར་བ་དང་།  
ཁོང་གིས་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ལ་བརྒྱབས་པའི་རེ་བ་གཅིག་  
ཀྱང་ཁོ་མོའི་ན་ལམ་དུ་མ་སོང་བར་གཏམ་ལན་རྩན་སྒྲིག་བྱས་  
པ། ད་དུང་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་མོ་དགས་ཁོ་མོར་སྒྲོ་  
བ་བསང་རོགས་བྱས་ཏེ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་བ་སོགས་གཞི་ནས་ད་  
གོ་བྱུང་། བྱིན་དུ་ཉམ་ཆུང་བའི་བྱ་མོ་ཞིག་དང་། འཛོ་བ་སྐྱུག་  
ཅིན་འབྲི་བཞེད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚུལ་པ་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱང་ཇི་སྤྱིས་  
ཀྱིན་བྱ་མོའི་སྤྱང་གས་གི་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་ཏེ།

“སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས། སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས།

རེད་གཉིས་ནི་གཞན་གྱི་གཡོ་འོག་ན་རང་དབང་བྲལ་བའི་ཉམས་  
ཆུང་རི་དྲགས་གཉིས་རེད་ཨང་། བྱིད་ཀྱིས་བདག་ལ་བཅངས་  
པའི་ལྟང་མེད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ་གཞི་ནས་བདག་གིས་རྟོགས་བྱུང་།  
འདི་ནི་ངའི་ཕྱིས་དྲགས་པའི་མི་ཆེད་སྤྱང་པོ་ཡིན་པ་འདྲ། སྤྱང་  
ཇི་མེད་པའི་གོགས་པོ་དང་ཞེ་ནག་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིས། བྱིད་  
དང་ང་འདི་འདྲའི་མཐའ་མེད་པའི་ཀྱ་རེའི་སྤྱོད་དུ་བྱིད་དོན་ཅི་  
ཡིན་ནམ། ད་ཀོན་མཆོག་མཁུན་ཁོ་མོར་མགོན་སྒྲོབ་མཛོད།  
ཉེས་པ་མེད་པའི་བྱ་མོ་འདི་ལ་འཛོ་བ་གསར་བཞིག་སྟེ་བྲི་མ་མེད་  
པའི་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་གཏང་རོགས། ལྟག་པར་མོ་དགའི་གཡོ་  
འོག་དུ་མི་འཇུག་པར་ལྷ། ངས་ཁོ་མོར་བཅངས་པའི་བཙུང་སེམས་  
ཀྱང་འབྲེལ་ཀྱང་འཕེལ་ངེས་པའི་རྒྱ་བས་དབང་པོ་མཛད་དེ་སྟོན་  
རོགས་ལྷ། འདི་ནི་བདག་གིས་འཛིག་རྟེན་ལ་བྲིས་པའི་རྐང་  
རྩེས་མཐའ་མ་ཡིན་ལ་ལས་དབང་ལ་བཙུག་པའི་ཁ་ཆེམས་མཐའ་  
མའང་ཡིན།

བདེ་མོ། སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས། བདེ་མོ།”

ཁང་པའི་ཡང་ཐོག་ན་ཚུལ་པ་པོས་ཕུ་ཐུག་པའི་ཆིག་ལབ་  
རྒྱག་བཞིན་པ་སྒྲོབ་མ་ཁ་ཁ་གས་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་འདུག ཚུལ་པ་པོའི་

སྐད་གདངས་ཏེ་ཅང་མཐོ་བ་ཁོར་ཡུག་འདི་ལྟོ་འཇགས་  
དཀྱིལ་པ་དང་མཐུངས། དེ་དུས་ཆུ་བའང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་  
རི་རྩེ་ནས་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་བཞིན་རས་དང་འདྲ་བར་  
འཆར་བྱུང་འོང་། དགོང་མོའི་རྒྱུད་བུ་ཞིག་ཀྱང་རྩོམ་པ་པོར་  
ཐེབས་སྒྲུལ་བྱེད་པའི་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་དུ་སྒྲུ་དང་  
མཐུངས་པར་ཤུ་རིང་འདེབས་བཞིན་ལྡང་གིན་འདུག རྩོམ་པ་  
པོས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་མི་ཆོའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་སྒྲུང་རྩོམ་འབྲི་  
བ་ལྟར་བཟོ་བཅོས་བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཅིག་མིན་པའི་ངེས་ཤེས་རྟེན་  
དེ་འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཞིང་ཁམས་  
གི་གཡོད་པ་ནི་འཆི་བ་ཁོ་ནར་ཐག་བཅད་པ་མིན་ནམ།

### ༡༢

དགོང་མོ་རྩོམ་པ་པོས་གྲགས་པོ་ཆང་མ་པོས་ཏེ་མྱ་ངན་  
ཆོགས་འདུ་ཞིག་བསྐྱུས། ཁོང་གིས་རང་གི་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་  
གི་མདུན་ན་ཡིད་དུ་འོངས་པའི་དཀར་ཡོལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་  
གཙང་མ་གང་ལྷགས་འདུག དེ་ནི་ཐལ་ཆེར་རྩོམ་པ་པོ་ཁོང་གི་  
དྲངས་གཙང་སེམས་ཀྱི་མཆོན་དོན་ཡིན་པར་སྟེ། གཡམས་  
ཕྱོགས་ན་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་དང་། གཡོན་ཕྱོགས་ན་ཆོས་  
བཟང་སྒྲོལ་མའི་པར་ཞིག་བཤམ་འདུག་ལ་སྐར་ན་བགྲེས་སོན་  
བཟའ་ཆང་གཉིས་ཀྱི་པར་ཞིག་བཀར་ཏེ་གཡམས་གཡོན་དུ་(དག་  
དུ་འབར་བའི་མེ་) ཞེས་པ་ཞིག་དང་ (ལེའུ་མཐའ་མ་) ཞེས་པའི་  
སྟན་ངག་གཉིས་སྒྲུར་ཏེ་འཐའ་འཁོར་དུ་མེ་ཏོག་གི་དྲ་  
བ་དྲ་བྱེད་ཀྱང་དཔུངས་འདུག

རྩོམ་པ་པོར་གསུང་རྒྱུ་མང་པོ་མེ་འདུག འཇིག་རྟེན་  
འདི་སྐུས་ཀྱང་འདུལ་དཀའ་བའི་འདྲེའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་ཞེས་  
བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱེད། ཁོང་གིས་བཤམ་བཀོད་ནང་གི་  
བགྲེས་སོང་གཉིས་ཀྱི་པར་དེ་ལྟར་མཐུངས་ནས་སྒྲིལ་མས་དང་  
བཅས་ཡང་ཡང་མགོ་ལ་འཇོག་པ་དང་བྲང་ལ་སྒྲུར་ཞིང་མིག་

ཆུ་གཏོང་ཞོར། “འཇིག་རྟེན་འདི་སྐུ་བྱིད་ཀྱི་ཡུང་བོ་ཞིག་ཡིན་  
ནའང་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་གཏན་ནས་བསྐྱུས་ཐོང་མེད། ད་  
དྲུང་འཆོ་བཞིན་པའི་བྲིན་ཅན་འདི་གཉིས་ལ་ངས་བྲིན་ལན་འཇུག་  
མེད་……” ཟེར། མ་གཞི་པར་དེ་དགྲུང་གྲངས་དུག་ཅུ་བདུན་  
ཅུ་ཅན་གྱི་བགྲེས་སོན་བཟའ་ཆང་གཉིས་རེད། དེ་ནི་རྩོམ་པ་  
པོའི་པ་མ་གཉིས་ཡིན་པ་རྟོགས་བྱུང། བར་བཞུས་ཅམ་གྱིས་  
ཡ་རབ་བཟའ་ཆང་གཉིས་པོས་ཡིན་བསམ་པ་ཞིག་རེད།  
དགོང་མོ་དེར་ང་ཆོར་སྐད་ཆ་མང་པོ་མེད་ལ་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་སྒྲོ་བ་  
གསོ་དང་རྩོམ་རིག་སྒྲོར་གྱི་རྩོད་གྲོང་དེ་བག་ལ་ཞ་བ་ལས་ཕྱིར་  
མཛོད་གཡ་བྱེད། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཟིན་སོང་། ང་ཆོས་  
ལུ་རྒྱུགས་བརྒྱབས་ཏེ་རྩོམ་པ་པོ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ཏེ་ཁོང་གིས།  
“ང་བཟེ་དྲངས་ཡོད” ཅེས་ཉལ་ལམས་ནས་ཡང་ཡང་ཡར་  
དགྲེ་སྟེ་ང་ཆོའི་གདོང་ལ་རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་ཁྱོད་བྱེད་ཀྱིན་འབྲལ་  
མི་ཤོད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་བསྐྱུས་བྱུང་། གང་ལྟར་ང་ཆོར་ང་རང་  
གི་ཤག་དུ་ལོག་པ་ཡིན། འགྲོ་ཁར་རྩོམ་པ་པོས་ངའི་ཕྱག་ཁར་  
ལག་པས་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲེབ་བཞིན་“གྲགས་པོ་བཟང་པོ།  
མི་ཡང་ཆེ་སྟོག་གི་དོན་སྟེང་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྩེ་  
འཇོག་བྱེད་དགོས། བདེ་མོ་བྱོས་” ཟེར། ང་འོ་མ་ཆོངས་  
སོང་། “སང་ཉིན་དེད་གཉིས་སྟོད་སྟོད་བྱས་ནས་གྲོང་མོལ་བྱེད་  
ཆོག དོ་དགོང་ཁྱེད་ར་བཟེ་འདུག” ཅེས་ལབ་པ་ཡིན་ཏེ་ཁོང་  
གིས་ཁོང་དགོད་ཅིག་བྱས་སོང་།

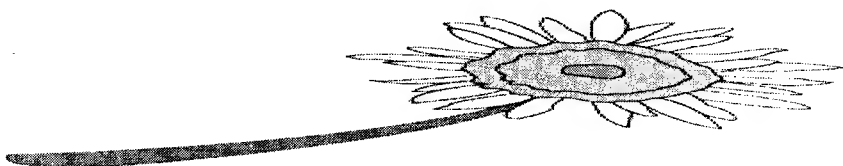
ཡིད་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ལ་དགོང་མོ་དེར་རྩོམ་པ་པོ་གསེགས་སོང་།  
ནམ་རྒྱུན་བསམ་གཞིག་དང་འཆར་ཡན་གྱིས་བཟེ་བའི་ངའི་  
སེམས་སྟེང་གི་རྩོམ་པ་པོ་གསེགས་སོང་།  
མི་རིགས་གིག་གི་སྒྲོས་དུ་གྱུར་པའི་རྩོམ་པ་པོ་གསེགས་སོང་།  
ཆེས་ལུན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས་སྐར་མདའ་ལྟ་བུའི་རྩོམ་  
པ་པོ་གསེགས་སོང་།

## ཀ་བཤད་ཡིད་ཀྱི་འབོད་སྒྲུ

ཆེ་མིང་མཁའ་འགྲོ་རིག་གནས་ག

ཀྱ་ཡི་གསེན་དང་བཅེ་ལྷན་སྒྲོབ་གྲོགས་ཆོ།  
ཁ་བཤད་མ་ཡིན་ག་ཆའི་གཏམ་འདི་ཉོན།  
ག་ནས་བཞུས་ཀྱང་གལ་ཆའི་དུས་ཆོད་འདིར།  
ང་ཅག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་སྒྲོབ་ལ་བཅོན།  
ཅ་ཅོའི་ངང་ནས་དུས་ཡུན་འདའ་གུར་ན།  
ཆ་མེད་ཡུལ་ནས་རང་ཉིད་བཞགས་པར་གུར།  
ང་ཆང་བཟའ་བཏུང་འཛོལ་ལ་འབད་དཀས་ཤིང་།  
ཉ་ཉུང་མཉམ་བསྐྱེས་བྱས་ན་རིག་གཞུང་བཞགས།  
ཏུ་ལའི་ཐུ་མའི་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་པ་དང་།  
ཟ་མ་ལ་བྱ་སྤྱོད་ངན་ནམས་སྤང་ནས་ནི།  
ང་ལྷ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་མ་འབད་ན།  
ན་སོ་ནས་དུས་འགྲོད་ཀྱང་ཕན་པ་མེད།  
པ་ཕས་གནང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་ནམས།  
ཕ་ལམ་བཞིན་དུ་སེམས་ལ་མ་བཟུང་ཅིང་།  
བ་སྒྲུང་བཞིན་དུ་བག་མེད་གནས་གུར་ན།

མེ་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་དེ་ཡིས་དགོས་པ་ཅི།  
ཅ་རི་ལ་སོགས་ངོ་མཆར་གནས་མཆོག་དང་།  
ཆ་གང་སྒྲོམས་ཤིང་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་ཆང་བའི།  
ང་ཡའི་བསྐྱན་པ་གནས་པའི་གངས་ཅན་ལྗོངས།  
ཕ་མོ་ལྷ་བུའི་ལྷ་སྐྱོས་འཛོམས་བཞིན་ཡོད།  
ལྷ་མོ་འཛོམས་ལྷ་གྲོན་པའི་བོད་ལྗམ་ཆོ།  
ཟ་བཏུང་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་མ་གཡེངས་པར།  
འ་ཅག་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་རིག་གཞུང་སྤྱད།  
ཡ་མཆན་གསར་སྤྱོད་ཤེས་བྱ་སྤྱང་ལ་བཅོན།  
རྩ་བ་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་པ་ཡུལ་བོད།  
ལ་མོ་འདི་ཡི་ཕར་བྱའི་ལ་བཞག་ནས།  
ག་ཁྲག་གཅིག་པའི་རང་རེ་སྤྱན་ཆེན་མས།  
ས་མཐར་སྤྱོད་པའི་འཛོལ་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱང་།  
ད་ཅང་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་མགོང་ས་མཆོག།  
ཨ་ཅོ་མངལ་བའི་སྐལ་བཟང་འདི་མེད་དོ།



# ཀྱལ་བ་པ་ཀམ་པ་ལ་ཡུལ་བའི་བྲི་བ།

བཀྲ་ཤིས་འགྱུར་མེད།

ཟུར་སྦྱང་།

ངེས་དོན་ཀྱལ་བ་ཉན་གསེར་རིའི་ཕྱག་གོང་ནས།  
དོན་བརྒྱད་འཁོར་ལོ་འཛིན་པའི་འོད་དཀར་ཅན།  
སྒྲེ་མེད་དོན་གཟིགས་གྲུབ་བརྟེན་མི་ལ་རྗེས།  
བདག་སྒྲོ་ཀྱ་མུད་འདབ་བརྒྱ་གྲོལ་བར་མཛོད།

ཨོ་ཀྱན་འགྲོ་བའི་འདྲན་མཆོག་སྤུལ་པའི་སྒྲ།  
ཀྱལ་བ་ཉན་འཛིན་པའི་དབྱས་སྤྱ་ནམ་པར་བཛིད།  
བསྐབ་གསུམ་པད་དཀར་འཆང་བའི་འཕྲིན་ལས་ཅན།  
འཇམ་གླིང་གོ་ལའི་མཛེས་ཀྱན་ཀམ་པ།

འཆད་མཁས་སྤྱ་བའི་ལྷགས་ཡངས་ལེགས་པར་གཡོ།  
ཅོད་པས་ཕས་སྒོལ་ལོག་ཏྲིག་ནམ་པར་འཛོམས།  
ཅོམ་གྱི་སྤེབ་སྦྱར་སྤྲོན་པོས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག།  
ཤེས་རབ་རལ་གྱི་འཆངས་བའི་ཀམ་པ།

ཐོས་པའི་བདུད་ཅི་ཡུང་གིས་ལུས་རྟོབས་ཀྱས།  
བསམ་པས་མི་ཤེས་བྱ་བའི་གཟེབ་ལས་གྲོལ།  
སྒྲོམ་པས་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལྷགས་མཛོན་སུམ་གཟིགས།  
ཉམས་ཏྲིགས་གོས་ཀྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཀམ་པ།

སྒྲེ་སྒྲེ་མེ་ཏྲིག་གངས་ཅན་བོད་ལ་བཞད།  
གསུངས་དབྱངས་རྒྱུད་མང་འཇམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བསྒྲགས།

ཐུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་དུས་གསུམ་སྒྲིབ་མེད་ཤར།

ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་ཀྱལ་པོ་ཀམ་པ།

བསྐབ་གསུམ་ཡོན་ཏན་པད་དཀར་ཚུན་པོ་ལ།  
འཕྲིན་ལས་འོད་རྟོང་འཕྲོ་བས་རྟོང་གསུམ་གསལ།  
ཞི་བའི་ཐུགས་ལ་ཡུང་རིགས་གཟི་མདངས་འབར།  
བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པ་སྤྱ་བའི་ཀམ་པ།

ལ་རྒྱའི་གོ་ཆ་ཅན་གྱི་གངས་སེང་བྱོད།  
ལྷ་སྒྲོད་མར་པོའི་དྲག་མདས་མ་ཕྱིག་པར།  
གཡོ་ཀྱ་ནན་པོའི་བཅོས་མའི་གདོང་ལྷགས་ལ།  
བྱང་བདེན་སྤར་མོས་ངོ་ཆའི་རི་མོ་བྲིས།

ཤར་ཕྱོགས་ཅི་ནའི་ནོར་འཛིན་སྒྲིག་མོ་རུ།  
ཆེས་མཐོ་དཔོན་གྱི་གཡོ་རྒྱའི་བྱ་རྒྱ་ལས།  
བཅོས་མའི་འཇུམ་གྱིས་གངས་མང་བསྐབ་པའི་དུས།  
ཀྱལ་སྤྱས་སེམས་དཔས་དགོངས་ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱང།

གངས་ཅན་ལྷགས་གཉིས་དྲུང་ཆེའི་རང་མདངས་ལ།  
ལྷ་སྒྲོད་གྲག་ཅན་སྤྲོན་པས་རབ་བསྐྱབས་པས།  
རང་རིགས་མེས་པོའི་ལ་རྒྱའི་རྒྱུད་བསྐྱལ་ནས།  
ཞབས་བྱང་འཕགས་ཡུལ་བསྐྱར་སྐབས་འོ་བརྒྱལ་ལམ།

རྟ་ས་གྲུ་འཛིན་གཉིས་པའི་པོ་བྱང་ནས།  
པ་གོང་ས་མཆོག་གི་གསེར་ཞལ་མངལ་བའི་སྐབས།  
མ་འོངས་བོད་ཀྱིས་རེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དེ།  
བྱོད་ལ་གཏད་པར་གསུངས་དུས་ཇི་ལྟར་དགོངས།

འཕགས་ཡུལ་ལྟོ་ཕྱགས་ཆོས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་དུ།  
གདན་ས་གསུམ་སོགས་རིས་མེད་སྐྱེ་འགྲོ་ནམས།  
ཁྱོད་ཀྱིས་ལེགས་བཤད་སྒྲིག་པོས་སྤྱོད་གཡོས།  
དྲངས་བའི་མེ་ཏོག་འཐོར་སྐབས་ཇི་ལྟར་དགོངས།  
  
ལྷགས་བྱང་དགའ་བ་བདེ་བཞིའི་སྐྱེད་ཆལ་དུ།  
རིས་མེད་གྲུབ་མཐའི་འདབ་ལོ་ནམ་པར་བཀྲ།  
ཡ་རབས་དྲང་བདེན་འབྲས་བྱ་གཡུར་ཟ་བས།  
ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ལ་དཔྱེས་ཆོར་ཇི་ལྟར་བྱུང་། ॥

### སྐྱེད་མ་དྲན་པའི་གདུང་དབྱངས།

བསྒྲིག་འཛིན་གཡུ་སྒྲོན། རིག་གནས་ཀ་

བྱམས་བཅའི་འཇུག་ཆུབས་གྲོལ་བ་དྲིན་ཅན་ཀྱི་སྐྱེད་མས།  
ཉིང་འཆམས་སྦྱར་བའི་ག་ཁྲག་གདོས་བཅས་ཀྱི་ཕྱང་པོ།  
ཟླ་དགུ་འོ་བཅུ་མངལ་གྱི་རུམ་ཁང་དུ་འཁྱུར་ཞིང་།  
ཆ་གང་དཀའ་བྱུང་བཅོད་ནས་དལ་ཉེན་འདི་བྱིན་བྱུང་།  
  
ཆོ་ལི་རྒྱན་ཐག་རྩ་དང་སྒྲུ་མ་ལ་བཅོལ་ཞིང་།  
འཇམ་མཉེན་གདང་རུས་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་ལ་བདར་ནས།  
བཅོད་མེད་ཟུག་རྩ་དག་པོས་སྦྱིང་རྩ་དེ་འཁྲུག་ཀྱང་།  
ཐུགས་ཀྱི་ཞེན་པ་དོར་མེད་བྱམས་ལྡན་གྱི་མ་ལོ།  
  
བཅོད་དཀའི་རྒྱལ་བ་ཕྱེད་པོའི་ཁྱེད་པོ་དེ་ཆེ་ཡང་།  
ཡ་རོལ་བྱེ་མའི་ལམ་དུ་མ་སྐྱབས་ཀྱི་བར་ལ།

བཅོ་བཅུད་བཅོན་རྩ་འཇམ་སྒྲིང་འཛིན་མ་རུ་སྤང་ཞིང་།  
རང་ལག་གཅེས་སྤྲུག་མི་གཅང་ཐོངས་གཡོག་དུ་བཀོལ་སོང་།  
  
གཡོ་མེད་ཐུགས་ལ་བྱམས་བཅའི་རྒྱང་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པས།  
ཡིད་སྦྱོའི་ངང་ནས་འཇམ་མཉེན་ཐུག་གཟུང་གི་སྤངས་སྐབས།  
ཆོར་མེད་སེའུའི་ལུས་ཀྱི་བྱག་དགྲ་ལས་ཐོན་པའི།  
འཇོན་མེད་མི་གཅང་ཐུགས་པའི་བྲན་མོ་དེ་དྲན་བྱུང་།  
  
བགང་བྱ་ཉེར་བདུན་དུས་ཀྱི་བ་མོ་ཡིས་བཅོམ་དུས།  
སྲིད་པའི་སྦྱོར་པ་སྦྱུལ་གྱི་མལ་ཆང་ལྟར་མཐོང་ནས།  
གནག་སྦྱུམ་སྒྲི་ཡི་ལན་བྱ་སྒྲི་ཡིས་བསྐྱེལ་ཞིང་།  
བསྐྱབ་གསུམ་བདུད་ཅིའི་བཅུད་ལ་རོལ་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།

རབ་མཛེས་གཡང་དཀར་བལ་གྱི་གོས་བཟང་དེ་དོར་ནས།  
གང་གི་མཉེན་ལྷག་སོར་མོའི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི།  
སྤབ་འཇམ་ཡང་བའི་གཟན་གཤམ་བདག་ལུས་ལ་བསྐྱབས་དུས།  
མཚུངས་མེད་ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་སྦྱང་ཁོང་དུ་བཞུར་སོང་།  
  
རྒྱས་མེད་མི་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་ཉམ་ཆུང་གི་སྤྱང་མོས།  
རྒྱ་ཞོ་མངར་མོས་བསྐྱངས་པའི་བཅོ་ལྷན་གྱི་སྐྱེད་མའི།  
བཀའ་དྲིན་གཞལ་ཐབས་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་དྲན་ཆོ།  
མཆི་མའི་ཆར་རྒྱན་འབེབས་ལ་སེར་སྒྲ་ཞིག་མི་འདུག།  
  
མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་འདྲན་པའི་མཆོག་གསུམ་གྱི་མགོན་པོར།  
སྒོ་གསུམ་གྲུས་པས་སྦྱིམ་པ་སྦྱི་བོར་རུ་བཀོད་ཅིང་།  
ཁ་ཞེ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་རེ་སྒོན་གྱི་ངང་ནས།  
མི་རིང་སྦྱར་དུ་འཕྲད་པའི་སྒོན་ལམ་ཞིག་འདེབས་སོ། ॥

སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག

སྔོན་ལས་བཟང་པོས་ཡོངས་སུ་བསྒྲུན་བྱས་པའི།  
ཡིད་སེམས་འོ་ཁྱུ་འདྲེས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉིད།

སྐལ་བཟང་། ཉི་མ་ལ་ཡའི་དགའོས།

ང་ཚོའི་སློབ་སྦྱང

ཆ་ཡུལ་རྗེས་འགོ་པ་ཡུལ་སྤི་དྲི་བ།  
ཆ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་བདག་གི་མེ་ཏོག་གནས།  
འདབ་སྟོང་མཚུངས་པའི་ཞལ་རས་དཀར་པོ་དེ།  
བདག་སེམས་ཟླ་བའི་མ་མའི་ནང་དུ་འཆར།  
ཤེས་བྱའི་སྤྱིད་ཚལ་ས་རྒྱ་མཐོ་སྤྱོད་འདིར།  
ན་གཞོན་བྱང་བའི་ཚོགས་ནམས་བྲེལ་འཁུལ་ངང་།  
རིག་གནས་སྤྱང་ཅི་ལེན་ལ་བྲེལ་བའི་སྐབས།  
བདག་སེམས་བྱང་བ་ཏྲག་ཏུ་བྱིད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིང་།  
ནམ་ཀླན་བྱིད་ཞལ་ཟླ་བ་དཀར་པོ་དེ།  
སྐལ་བཟང་བདག་གི་སེམས་ལ་འཆར་བཞི།  
མི་འགྲུར་དོ་རྗེ་པ་ལམ་ལྟར་མཚུངས་པའི།  
བཅོམ་དང་བྲི་མ་མེད་པའི་མཚན་མར་པེས།  
ནང་གི་སེམས་ནི་བྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཏོགས།  
བྱི་ཁྱུལ་བཟང་པོའི་ཁྱུང་གོགས་མེ་ཏོག་བྱིད།  
སྐལ་བཟང་བདག་གི་མིག་ཤེས་བང་མཛོད་ནང་།  
ཆ་སྤྱོད་ཐིག་ལེ་མཚོག་མ་ལས་ལྟག་མཛོད།  
བདག་ལུས་བྱིད་དང་བྱང་ཐག་རིང་ན་ཡང་།  
ཉམ་ཁྱུང་སེམས་ནང་ཏྲག་ཏུ་བྱིད་གནས་པ།

བྱུང་མཚན་སློབ་བཟང་། ནང་རིག

ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ངོ་མཚར་སློབ་སྦྱང་འདིར།  
བཤེས་གཉེན་ཉིན་བྱེད་དབང་པོའི་འོད་ཟེངས་ལས།  
རིས་མེད་སྐལ་ལྡན་སློབ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན།  
མ་བསྐྱས་ངང་གིས་འདུས་པ་ཨེ་མ་ཆད།  
བཀོད་ལེགས་ས་འཛིན་ལྷན་པོའི་བྱང་བ་དང་།  
ས་གཙང་ཡིད་འོང་ཅུ་སྒྲུ་སྒྲུ་འཛོམས།  
སྤྱོད་ལོ་འདབ་བྱས་པའི་སྤྱོད་ཤིང་གིས།  
མཛོས་པར་བྱས་པ་ལྟ་ཡི་ཡུལ་དང་འདྲ།  
བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་ས་རྒྱའི་སློབ་སྦྱང་ནང་།  
བཀྲ་ཤིས་བརྩ་སྤྱོད་སྤྱོད་དག་ཅུ་བ་བཏན།  
བཀྲ་ཤིས་ལོ་རྒྱུས་རིགས་ལམ་འདབ་ལོ་རྒྱུས།  
བཀྲ་ཤིས་ནང་དོན་རིག་པའི་འབྲས་བཟང་སྤྱིན།  
བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་དཔལ་མགོན་པོ་གོང་ས་མཚོག།  
ཞབས་པད་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་ཏྲག་བཏན་ཞིང་།  
ཟུབས་ཆེན་མཛོད་པས་ས་གསུམ་ཡིད་ཅན་ཀྱན།  
ནམ་མཁུན་སྤྱོད་བཞིའི་ས་ལ་འབྱིད་པར་མཛོད།



གོ་ལའི་མིག་གཅིག

ཀུན་དགའ་འཇམ་དཔལ། རིག་གནས་ག

ཞི་བདེ་བདུད་རྩིའི་ཐོག་ས་མ་གཅིག་གིས་དྲག་པོའི་མེ་ལྷེ་མེའ་བྱུར་བརྒྱགས།  
 དདམ་གསུང་དབྱར་རྩིས་ཐོངས་གཅིག་གིས་དཔལ་པོ་རྒྱུ་ལ་གྱི་ཆར་ཆེན་དཀྱགས།  
 ཉག་ཕྱོགས་ལྟ་བུའི་འུག་པའི་ཆོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་བའི་འོད་རླང་ལྷིན།  
 བྱེད་ཞི་གོ་ལའི་དཔྱུས་ལོང་དག་གི་ལམ་སྟེ་བྱིད་པའི་མིག་ཟུང་ཞིག།

འདྲམ་དམུལ་འདབ་མའི་བཞད་ཁ་གཅིག་གིས་རྫོང་གསུམ་གཅིག་ཆར་དགོད་སྐྱས་ཁེངས།  
 ཐབས་ཤེས་གཤོག་བྱང་འཕུར་ཐངས་གཅིག་གིས་ཅི་བདེར་སྟོད་པའི་ལམ་ཡངས་འབྲེད།  
 ལྷན་དཀྱུས་རིང་མོ་འཕེན་ཐངས་གཅིག་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགལ་མེད་ཁྲ་ལེར་གཟིགས།  
 ཟྱེད་ནི་ཡུགས་བྱང་རྫོང་ལ་མཁའ་ས་པའི་གོ་ལ་རྩེལ་པོའི་འོད་སྣང་ཞིག།

དུས་གསུམ་འོ་ཚུ་མ་འདྲེས་གཟིགས་པའི་འབྲུལ་མེད་སྤྱན་གྱི་ཆོ་མང་འཡང་།  
དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་ལ་ཉེ་བའི་༧་མ་རུ་ཡི་བྱི་སྤྱང་ཆོགས།  
ཐུགས་བརྩེའི་ཆོང་ནས་ཡལ་བར་མེད་པ་བྱམས་བརྩེའི་སྤྱན་ཞགས་བསྐར་མ་འཕེན།  
ཁྱེད་ནི་དོན་དམ་ཀྱལ་སྤྱས་དཔའ་བོ་མེ་ཡི་ཆོལ་དུ་སྤྲུལ་པ་མང།

གར་མཐའི་སྒྲག་གི་རུམ་དུ་ཉར་པའི་ཁ་སྒྲིག་ས་པར་པའི་མུ་ཉོ་དང་།  
 རིས་འཛིན་དུག་གིས་སྤིང་ཁམས་སྒྲིམ་ཤིང་ཆིག་སྒྲིལ་གསེར་རི་པགྱིག་པའི་མར་།  
 སྒྲན་མཆོག་ལྟ་ཡི་བདུད་ཅི་མཐའི་མུ་རེངས་གསེར་རྒྱང་བྱིད་ཀྱིས་སྒྲིག་།  
 བྱིད་ཅི་གོ་པའི་བྱིན་ན་མྱེང་པའི་རྩོན་མེད་ཁ་པའི་ཆོད་པོ་ཞིག་།



ལག་མེད་མཆུ་ཡི་འཆོ་བའི་མགིན་རིང་ངས།  
མི་བརྟེན་ཀྱན་རྟོག་བདེ་སྤྱག་མཁའ་ཡི་སྤྱིན།  
སྒྲིལ་མེད་དྲུང་བའི་དཀར་གཙང་ལྷ་རྩལ་དར།  
འབྲུལ་བའི་ལས་དབང་དྲི་བཞོན་བྱ་ལ་ཡོད།

སྤྱིང་ཕུན་གཞན་ཞིག

རྩ་ཆུ་བཟོད་པ་བཟང་པོ།      ཅང་རིག

དྲངས་གསལ་ལོ་མཆོ་རྒྱབས་རིས་མངོས་པའི་དོགས།  
དཀར་དམར་ཆུ་སྤྱུས་འབྲུས་པའི་ནེའུ་གསིང་བྲོད།  
ཡིད་མཐུན་དགའ་བདེ་འབྲུམ་གྱི་ཕུག་པའི་གཏམ།  
གངས་ཅན་སྐབས་གསུམ་ཆ་ལ་དུ་སྒྲོགས་པར་སྒྲོན།  ||

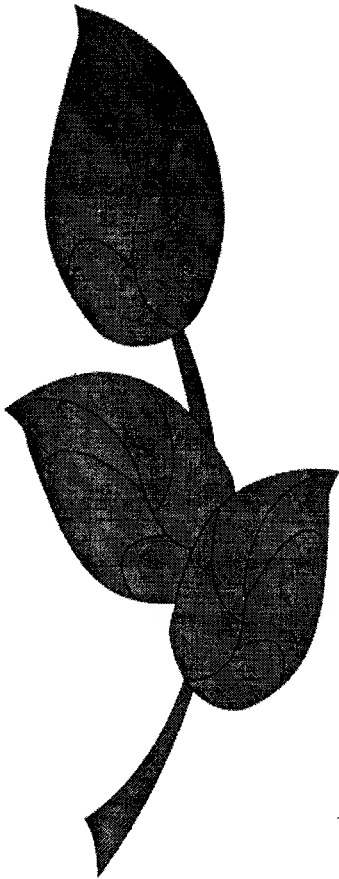
ལས་དང་འབྲུས་པའི་སྤྱིག་སྤྱིབ་ཆུ་མོ་ཞིག་གིས།  
འདམ་ག་མེད་པར་མི་ཡི་ཡུལ་དུ་བཏང་སོང་།  
ཟུངས་ཁྲག་ས་རུ་གཏོར་བའི་ཕ་མའི་འབྲུམ་ནས།  
རྩོད་སྐལ་ལལ་དེ་མི་ཡུལ་བསྐོར་དགོས་བྱུང་སོང་།

ཕུགས་འདུན་གཅིག་གིས་བསྐྱུས་པའི་དག་ཞིང་ཞིག་དུ།  
རིགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོགས་ཤིག་ལས་ཀྱིས་འཛོམས་གྱང་།  
སྤྱིང་ཕུན་གཞན་པ་ཞིག་གི་ནད་ཡམས་ཕོག་སྟེ།  
ཤིག་སོན་བྱེ་མའི་ལ་ཁར་འདྲེད་གྲུབས་བྱས་སོང་།

མི་ཡི་བདེ་སྤྱིད་ཐུན་གཅིག་བྱང་ལ་ཉར་ཏེ།  
མི་ཆེ་ཕྱེད་ཀྱི་མི་ལམ་ཁད་ཀྱིས་ཡལ་སོང་།  
མི་རིགས་དོ་པོ་གཏོར་བའི་ཟུངས་ཁྲག་ཟད་དེ།  
མི་རིང་བྱང་ཁོག་དྲུང་བའི་འཁྱོད་ཅིག་བསྐྱངས་སོང་།

པོ་ཆུས་སྤྱིག་སྤྱིབ་ཆུ་མོ་ནི་ཟུག་སྤྱིང་གིན།  
མས་པོའི་བརྒྱ་རྒྱུ་ལྷུ་པོའི་ཆོག་གིས་བཅག་སོང་།  
རང་འབྲིས་ལས་དོན་འཛིན་པའི་སྤར་ཁ་རྩོད་དེ།  
སྤར་ཡང་དུས་རབས་ཤིག་གི་ཉེས་ཅན་གྱུར་སོང་།

དཔྱིན་ཉིན་སྒྲིལ་བད་བསྐྱུས་པའི་སྤྱིང་གཏམ་དོན་མོ།  
བོད་མི་ནལ་མ་ཞིག་གིས་གོ་བ་མ་ལོན།



ཤར་རྒྱལ་ལྷ་མོ་དེ་བཞུགས་པའི་གཤེགས་ཀྱི་འཇམ་པོ།

ཇི་ལྟར་གཤེགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཅུ་བ་རུལ་སོང་།

བྱམས་དང་བཅུ་བའི་འབྲུར་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་གཤེགས་ཀྱི།

རྒྱལ་ལ་བཅོངས་ཤིང་ཤར་ནས་ཉོ་གྲུབས་བྱས་སོང་།

འཇམ་པོ་འཇམ་པོ་དུང་དུང་བྱེད་པའི་མེད་པོ་ལྟར་འདི་ནས།

ཡིད་ཆེས་རང་ལས་གཞན་ལ་བྱེད་སྤྱོད་མ་རྒྱུན་ལ།

རིགས་ཞེན་ཞེད་གིན་ཞེད་གིན་ཕྱི་ལ་འཕྲུར་སོང་།

ཅུ་དོན་ཞེད་གིན་ཞེད་གིན་རང་ཁ་སོས་སོང་།

སྐྱེན་བདག་འཛོལ་གྱིན་འཛོལ་གྱིན་རང་བྱིས་འགྲུབ་སོང་།

ཅི་ཡང་ཅོད་ཅུ་མེད་པའི་དུས་ཤིག་སྐྱེས་སོང་།

སྐྱེས་སྐྱེད་རིག་པའི་གཤེགས་ཀྱི་ཅན་ཅན།

ན་གཞོན་ཀྱང་དུག་འདིར་འདུས་ནས།

བཤེས་གཉེན་འདབ་བརྒྱ་ལ་བསྐྱེད་ཞིང་།

ཡོན་ཏན་བང་མཛོད་སྤྱིར་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི།

ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་གནས་མཆོག་འདིར།

དམ་ཆོག་མཐུན་པའི་དགེ་སྤྱོད་འཛོལ་སྤྱོད།

ཕན་ཚུན་ལྷག་བསམ་མཐུན་སྤྱི་ལ་གྱིས།

ཕ་ཡུལ་བོད་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤྱོད་པས།

བསྐྱེད་ཆོག་ཡིད་ཀྱི་སྤྱོད་མེ།

གྲགས་པ། ཉི་མ་ལ་ཡིད་དགེ་ལོས།

ལྷ་རིག་གི་འབྲུར་གནས་ས་རྒྱ་སྤྱོད་ཞིང་།

པར་དོན་རིག་གནས་ག

སྐྱེན་སྤྱོད་ས་ནགས་ཀྱིས་མཛོལ་པའི་དབྱུས།

འུར་བེད་འདུ་འཛོལ་ཆེས་དཔེན་ཞིང་།

འདབ་ཆགས་གེ་འགྲུར་སྐྱེན་ས་འདིར།

ཨེ་མ་ང་ཆོད་སྤྱོད་ཞིང་ཡོད།

ངོ་མཚར་ནི་བདེ་དཔེན་གནས་འདིར།

ལྷག་བསམ་འོ་མཆོ་འཕྲུར་བ་ཡི།

ཡོན་ཏན་གཉེན་མཛོད་བཤེས་གཉེན་བཞུགས།

བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པའི་འབྲུར་གནས་ཡིན།

རབ་འབྲུམས་ཀྱི་ལ་བའི་སྐྱེས་མཆོག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།

རབ་མཛོལ་ཡིད་འོང་གངས་ལྗོངས་མཛོད་སྤྱོད་དུ།

རབ་འབྲུངས་འགྲོ་ནམས་བདེ་བར་འདྲེན་པའི་སྐྱེད།

ལྷར་བཅས་འགྲོ་བའི་དད་གསུམ་ཕྱག་གི་ཡུལ།

གྲགས་སྐྱེན་དུ་གཞོན་ཁུར་པའི་དེད་དཔོན་ཁྱོད།

པ་སངས་ལྷར་དཀར་ལྷག་བསམ་འོ་མཆོ་ཡིས།

ཀྱུ་ལ་བསྐྱེད་མི་ཉམས་སྤྱིར་མཐར་སྤྱོད་པའི་སྐྱེད།

འཛོལ་མར་བྱོན་པ་བདག་ཅག་སྐུ་ལ་བ་བཟང་།

དམིགས་མེད་ཆོས་སྤྱིར་ཀྱང་གསལ་ཡངས་པ་ལས།

རིས་མེད་བཅུ་བའི་ལེགས་བཤད་ཆར་གྱི་ཀྱན།

སྐལ་ལྷན་ས་འཛིན་སྒྲིག་མོའི་ཆེ་བ་རུ།

བབས་པས་སྒྲིག་སྒྲིག་ཆལ་མཛེས་པར་གྱུར།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་དང།

འདོད་འཛོལ་བ་མོར་འཕྱ་བའི་དེད་དཔོན་ཁྱོད།

ནག་ནོག་བྲལ་བའི་བྲམས་བཙུའི་ཐུགས་རྗེ་ཡིས།

དགྲ་གཉེན་མེད་པར་ཞི་བདེའི་ལམ་བཟང་བསྟན།

ཀླུ་བསྟན་མཁའ་ཁྲབ་ཞིང་དུ་སྤེལ་བ་དང་།

བྱེ་བྲག་གངས་རྒྱུ་ལྷོངས་སྒྲིག་ཀྱི་འདོད་དོན་ཆེད།

ཡུལ་གྱུ་ཀྱན་དུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་བྱས་ཏེ།

ཞི་བསེལ་ཐར་ལམ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བསྟན།

གང་གི་མཛད་བཟང་ཆད་མེད་དཀྱེལ་ཆེ་བ།

རང་དོན་སྟོར་ཞིང་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་ཆེད།

ངལ་བ་ཁྱད་བསད་སེམས་དཔའ་ཆེ་བྱོད་ཀྱི།

ཞབས་ཀྱི་རྩལ་ཡང་ལྷ་མོའི་མཆོད་བྱ་ཉིད།

## དམ་ཐོ།

བསྟན་འཛིན་ནོར་ལྷན། འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས།

འཛམ་གླིང་ཡངས་ཅིར་ཆགས་པའི་གངས་ཅན་པ།

སྒྲིག་ལས་བཟང་པོས་བསྟན་པའི་ནོར་བུ་སྐལ།

མགོན་སྐྱབས་པོ་གོང་ས་མཆོག་གི་ལམ་སྟོན་འོག།

འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ལ་དད་ཅིང་འདུག།

ལྷང་ལྷང་གཡོ་བའི་ཀླུ་དར་དགྲའ་དུ་བསྐྱེདས།

འབྲིང་ལྷར་འབྱུང་པའི་གལ་དུ་གོམ་བགྱོད་ཀྱིས།

བསྟོད་བཞིན་བསྟོད་བཞིན་ཀྱ་གར་ཀླུ་ཡོངས་བསྟོར།

ཅ་དོན་གསལ་བསྟགས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱབ།

ཀླུ་ཡི་བཅན་འོག་གནས་པའི་སྤྱན་ཟླ་ཆོ།

དོག་ཅ་གཅིག་སྒྲིལ་ངག་ནས་རང་དབང་ཅོད།

འཛམ་གླིང་མི་མང་ང་ཆོའི་ཀྱབ་དུ་ལངས།

བདེན་པ་ཅོད་པའི་མི་ལ་རམ་འདེགས་བྱས།

ཀྱང་མཐེལ་གཉམ་པོར་ཆུ་ཕྱར་འབྱར་ཞིང་སོང་།

ལྷང་ལྷང་འབབ་པའི་རྩལ་ཆུང་ཐེགས་པ་ཟགས།

ལེ་བར་བརྒྱ་ཕྱག་ཆ་གང་གདུང་བས་བཅད།

རང་དབང་ཅོད་ཕྱིར་ངལ་བར་བཟོད་བསྟན་བྱས།

དཀའ་བའི་ལེགས་སྒྲིལ་དཔའ་བོ་དཔའ་མོར་འབུལ།

དཀའ་བའི་འབྲས་བཟང་རང་བཅན་ཕྱོགས་སུ་འབུལ།

མཐའ་སྤྱོད་བསྟོར་མཉམ་འཛིག་ཡོང་བར་སྟོན།

མགོགས་སྤྱར་གཞིས་བྱས་མཉམ་འཛིག་ཡོང་བ་སྟོན།

### དད་པས་སྐྱེལ་བའི་སྤྲིང་གི་འཕག་འཆག་

རིག་གནས་ཀ་པའི་སྐྱེལ་བཟང་ཆུ་མཆོའི་དད་གུས་ཆེན་པོས་ ༡༧༧༠༥ རྒྱལ་བའི་འབྲུངས་སྐར་ཉིན་དགེ་བར་སྤྲེལ།

མ་མཐོ་རིས་རྩེ་བོ་དཔལ་གྱི་ཕུག་ཀྱང་སྤོང་པའི་བདེ་ལ་འགམ་ཆུ་ལྟར། །

ཉེ་དབང་མགོན་པོ་ཆེན་འགའ་ཡིས་མཆོད་ཀྱང་ཁོ་བའི་དུ་ཞགས་སྒྲ་ནས་འཕྱར། །

རིས་མེད་འགྲོ་ལ་བྱ་ལྟར་བྱམས་པའི་དྲངས་གསལ་ཆུ་མོའི་ཁྱེད་གསར་གང་། །

ཉིན་མོངས་དུག་གི་ལྷན་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེལ་མཆོག་སྐྱེལ་བའི་བདག་ཉིད་མཛེས། །

ལྷ་མེད་བཀའ་དྲིན་ཡིད་ལ་སྒྲོམ་པས་དད་པའི་མིག་ཆུ་ས་ལ་ཐིགས། །

སྤང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཁྱེད་གྱིས་ལོང་བས་སྒྲོན་པའི་བ་སྐྱེལ་མཆོད་ལ་དེངས། །

དེ་དོན་ཉམ་ཆུང་ཐུགས་ལ་བཏགས་པའི་བཙེ་ལྷན་འགྲོ་བའི་ཡུམ་ཆེན་ཉིད། །

ས་གསུམ་འགྲོ་བའི་མགོན་དུ་བཅགས་པ་སྐྱེལ་ལྷན་ཀྱང་གྱི་སྤྲིང་པོར་མཆོད། །

སྒྲོ་བས་བཅུའི་ཡོན་ཏན་ཁོ་ལག་རྩོགས་པའི་དུས་གསུམ་སྐར་མོའི་མཐིལ་དུ་བསྐྱོར། །

གཞུང་ལུགས་ཟེར་བཅུའི་ཆུན་གྱིས་སྒྲོས་པ་ལོག་རྟོག་དུ་བའི་འབྲུན་ཐག་གཅོད། །

ལྷང་དོར་བྱགས་ཅེའི་དབྱར་སྤྱིས་རྩེ་བོ་དཔལ་གྱིས་བདུངས་པའི་བྱིན་མཐུ་ཡིས། །

མཐའ་ལྷས་འགྲོ་བ་མདོངས་མཐའི་ཆོགས་ནམས་ཡིད་ཉིད་ཆེམ་པའི་གར་ལ་ཅེན། །

དེས་ན་གར་ཕྱོགས་ལྷན་པའི་གྲིབ་གཟུགས་རང་ཡུལ་ཁ་བའི་ཁྱིང་ཁམས་སུ། །

བྲེལ་བར་ཞུགས་པའི་ཉག་ཕྱི་དུས་དེར་འཇམ་གཉེན་ཁྱིད་གྱི་ཕུག་བྱང་གིས། །

ལུགས་གཉིས་གིང་རྟ་དཔ་གྱིས་བསུ་བའི་ཐབས་བྱས་འབུམ་གྱི་གོ་ཆ་ཡིས། །

དམར་དཔུང་ཆུ་རྩེའི་ཁྱེད་ཆོགས་ལ་ཁྱི་བའི་མེ་དོག་ལྷག་ལྷག་འབྲེན། །

གངས་རིའི་དབྱགས་ཆུན་ཁྱེད་གྱི་སྐྱེལ་པའི་ནམ་ཁྱེད་མོའི་སྐྱེལ་ལོང་ཁོད། །

གངས་ཅན་སྤྱི་འགྲོ་མགོན་མེད་གྱུར་བའི་འཇིགས་དངངས་བྱིས་པའི་དུ་དབྱངས་གིག། །

གངས་ཅན་རྫོངས་སུ་བྲག་ཆར་གཡོ་བ་རྒྱུག་བསྐྱེད་འཁྲུག་གིས་ཞོན་པའི་ཁྱེད། །  
གངས་ཅན་མགོན་པོ་ཉིད་ཀྱི་འདེགས་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་དཔལ་པོར་འགྲན་ནུས་སུ། །

ཀྱི་དྲུང་སྤྱི་མཐུན་པའོད་སྐལ་ཟད་པས་ང་དགྲའི་སྤྱོད་ཀྱིས་དོའི་བྲག་བར་བརྒྱད། །  
ནམ་འདྲེན་ཀྱལ་བ་འཁོར་དང་བཅས་པ་མི་ཡུལ་ས་མཐར་འགྲིམས་ལ་གར། །  
ཉིན་མཆན་དབྱེར་མེད་པོད་འབངས་བདེ་རྒྱུག་བྲགས་ལ་བཏགས་པའི་ལ་ཚུའི་ཁྱོད། །  
གར་ཅུབ་ལེད་བར་བྲི་བྲག་བརྒྱར་ནས་ང་ཡི་པོད་འབངས་སྤྱོད་པས་ཞེས་བསྐྱགས། །

རྒྱག་པར་གང་གིས་གཞན་པཅན་གཡུང་དྲུང་དོའི་དང་མ་ཆོག་གི་རི་མོ། །  
རྒྱར་བཅས་འདྲིག་ཉིན་ཉམ་ཚུང་སྤྱི་འགྲོའི་མིག་དོའི་ལོངས་སྤྱོད་དུ་བགམས་ཏེ། །  
མད་བྱང་མཛད་བཟང་ལེགས་སྤྱེས་འབུམ་གྱིས་གོ་ལའི་བདེ་ཤོད་རྒྱག་སྤྱང་བས། །  
དགྲེས་པའི་འདྲུམ་མདངས་གཟེངས་རྟགས་བ་དན་ཕྱོགས་མཆོམས་ཀྱན་ནས་སྤྱོད་ལ་བྲེལ། །

དེ་བཞིན་ཀྱལ་བའི་བུམས་བཅའི་བྲགས་བསྐྱེད་ཕྱོགས་སུ་དགོད་པའི་རྒྱ་འཕུལ་ལས། །  
དལ་ཉིན་འཆོ་བཅུད་རྐང་གཉིས་པ་ནམས་དད་པའི་སྤྱུ་ལོང་རབ་གཡོས་ཏེ། །  
མངོས་རྒྱག་ཚུ་སྤྱེས་གི་སར་བཅུད་ལ་རྐང་དུག་བྱང་བའི་ཆོགས་འདུ་བཞིན། །  
ཀྱན་རྫོགས་བྲགས་རྗེ་ཤེས་བྱའི་མཁའ་ན་གཤོག་འགྲུར་ཅེན་པའི་འཕྱར་ཁྱེད་མང། །

རྒྱག་དོན་སྤྱི་བལ་རྒྱ་གཞོན་སྤྱི་ན་འདྲ་དགྲང་གངས་བདུན་ཅུའི་སྤྱེས་རྒྱར་ཉིན། །  
འུ་ཅག་པོད་འབངས་སྤྱིང་ནས་སྤྱུ་ལ་ཞིང་དད་པའི་རྒྱ་དར་འཕྲེད་བཟུང་ནས། །  
མགོན་པོ་གང་ཉིད་སྤྱི་ཆེའི་འོ་མཆོ་སྐལ་བརྒྱར་འཕྱར་པའི་སྤྱོན་འདུན་དང། །  
ས་ལ་དུག་གི་རེ་བའི་ཨ་ལོང་ཀྱན་ནས་འཁྱུད་པའི་བཀའ་དྲིན་སྤྱུལ། །

རྫོ་རིག་ཅུལ་གྱི་རིག་སྤྱོདས་ཚུང་བས་ཤེས་དམན་བདག་གིས་སྤྱུག་ཁ་ལས། །  
ཀྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་ནོར་གྱི་གཏམས་པའི་ལེགས་ཆོགས་རི་མོ་རྫོགས་མེན་ཡང། །  
གང་གི་བཀའ་དྲིན་ཚུ་གཏོར་ཆེ་ལས་སྤྱོགས་ཀྱི་བཅུས་པའི་ཚུལ་འདྲིན་ནས། །  
ནག་ནོག་ཆོག་འཕྱེད་རི་མོར་ཕབ་འདིས་བཀའ་ཤིས་དགེ་བའི་དཔལ་འགྱུར་རོ། །

### སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལ་པོའི་མཆོང་།

ལ་སྤྱོད་སྐལ་ནམ། རིག་གནས་ཀ

ཆུན་རབ་ནམས་ཀྱི་ཐུགས་ན་སྤྱིང་ཞེན་ཆེ་བའི་མཁྱིགས་འཛིན་དོག་པོ་རེ།།

ན་གཞིན་ནམས་ཀྱི་ཁྲིད་ན་ཅུ་བ་པོར་བའི་སྤྱིང་སྐམ་ཁལ་བྱལ་རེ།།

གནཱ་དེང་བསམ་སྒྲོའི་འགྲུར་ཁྲག་བར་ན་ཕན་ཚུན་འགལ་འདྲའི་རེ་པོ་རེ།།

བསམ་བཞིན་བསམ་ན་བདག་སྤྱིང་མཁའ་ལ་རྒྱུད་གི་གོད་པོ་རབ་ཏུ་ཅེན།།

མཁས་སྒྲོམ་པ་ལ་ཆེར་སྒྲུག་ཁའི་མདུང་ནོན་སྤྱོགས་ཞེན་དུག་གི་གྲོགས་སུ་བཀོལ།།

ཤེས་དམན་དམངས་ཀྱི་བསམ་པའི་གོ་ས་ཆ་མེད་མོ་ལུང་ཅིས་ཀྱིས་འཕྲོག།

སུ་དང་གང་གིས་བཅོས་སུ་དཀའ་བ་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཡི་ནད་ཡམས་ཏེ།།

བསམ་བཞིན་བསམ་ན་མི་རིགས་འདི་ཡང་རྗེས་ལུས་ནང་གི་ཡང་ལུས་གིག།

དབྱིན་སྐད་ཤེས་པས་རང་ལྟ་མཚོག་འཛིན་བོད་ལུ་བོད་སྐད་དོག་པས་བརྗེས།།

བྱི་སྒྱིང་པ་ནམས་བོད་དཔེར་མོས་གིང་བོད་སྐད་རང་གི་མིག་བཞིན་གཅེས།།

རང་རིགས་ལ་ལས་དབྱིན་ཏིན་ཤེས་ན་ཐ་སྤྱིས་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས་དང་མཚུངས།།

བསམ་བཞིན་བསམ་ན་ར་མ་ལུག་གི་སྤང་རྒྱལ་མཐའ་དག་སྤྱིང་ལ་གཟན།།

བཙུན་པས་འདུལ་བའི་བསྐབ་པ་དོར་ནས་ན་རྒྱུད་སྤྱོད་མའི་གཡོ་ཡིས་བསྐྱས།།

དཀོར་ནག་དདུལ་གྱི་འགྲོ་སྤང་གཏོང་ཞིང་རྒྱལ་ཁྲིམས་རྒྱན་ལ་ཅིས་མེད་བྱེད།།

བཙུན་མས་རང་ལུས་ལང་ཆོ་ངོམས་ནས་མཉེས་ན་མཚོད་པར་འབུལ་འདོད་བྱེད།།

དུས་ངན་འདི་ལ་སྤྱོད་མེར་བར་ན་ཐ་སྤྱི་ཅམ་ལས་ཁྱད་ཅི་ཡོད།།



ནུ་ཀྱས་དགའ་མའི་ཡང་ཆོའི་མེ་ཏྲིག་ཕྱག་པོའི་བྱ་ཡི་འདོམས་ལ་སྒྲིན།  
བདེན་པའི་བྱ་ཡི་རིག་པའི་ནོར་བུ་སྒྲིག་ལྷན་མ་ཡི་བཅོས་མས་འཛོམས།  
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྒྲོར་མོས་ཡོངས་ན་སྒྲོ་ལྷན་ཕྱོགས་ཀྱང་གིན་ཏུ་དབེན།  
བསམ་བཞིན་བསམ་ན་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡང་བསྐྱུ་བྱིད་ཁོ་ནའི་རྒྱལ་ཁམས་གིག།

མཐོ་རིམ་པ་རྒྱམས་རིགས་ཞེན་ལ་རྒྱ་མཚུ་འདབས་ཅེ་ལ་རབ་རྒྱས་ཀྱང་།  
རང་དང་བྱ་ཕྱག་ལ་རྒྱའི་སྤྱིང་དམར་ཕྱི་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཆ་རྒྱབས་འཕུར།  
ནུབ་སྤྱིང་མཁོ་སེར་ཕྱག་བདར་ཁྲོད་ནས་སྒྲོར་མོ་རེ་གཉིས་སྒྲིག་འདུན་དེ།  
བསམ་བཞིན་བསམ་ན་ཁ་ཁ་ཕྱོགས་པོར་བའི་གཞུང་ཞབས་འགའ་ཡི་དམིགས་དོན་ལགས།

གངས་ལམ་འཁྱུངས་ཀྱང་གངས་རིའི་བྱངས་ཁྲག་སྤར་ནས་བརྒྱགས་པའི་ཡུལ་འབྱམ་ང་།  
གངས་ལ་དུང་ཡང་གངས་སེང་དཀར་མོའི་ངར་སྐད་བཟླེད་པའི་བྱ་རུལ་ང་།  
གངས་ཕྱག་ཡིན་ཡང་གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་གཏམ་རྒྱུད་མི་ཤེས་བསམ་མེད་ང་།  
གངས་རིའི་ལམ་དབང་སྒྲུར་མོར་བསམ་ན་གངས་སེང་དྲན་པའི་རྩྭ་སྐད་ཤོར། ॥

### པ་མ་དྲན་པའི་རྒྱང་འཕོད།

འཆི་མེད་ལྷ་སྒྲོན། རིག་གནས་ཁ།

འོད་དཀར་གྱི་ཟླ་ཟེར་ལགས། ཁ་ལ་གསལ་ཆ་སྒྲོས་དང་། ཁྱེད་སྐག་ཁྲོད་ཀྱལ་དུ་ལྷས་པའི། པ་མ་གཉིས་མཇལ་ན་འདོད།  
ཡིད་འོང་གི་མེ་ཏྲིག་ལགས། ཁ་ལ་བྲི་ཞིམ་འབྲུལ་དང་། ཁྲ་སྒྲི་ཡིས་རྩས་མདས་དངས་པས། པ་མ་ལ་བྱུང་ན་འདོད།  
དབང་སྒྲོན་གྱི་ཏྲ་བདུན་ལགས། ཁ་ལ་གཟི་དཔལ་བཞད་དང་། རྒྱ་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཡི། པ་མ་ཡི་རྩྭ་སྐད་འདོད།  
འབྲུག་སྒྲིན་པའི་གསེར་མིག་ཏ། ཁ་ལ་ཅུལ་དུག་དོམས་དང་། རྩ་ཆོགས་པའི་ལྷ་མོ་དག པ་མ་ལ་བཟླེད་ན་འདོད།  
གནམ་བསྐྱེད་གྱི་བྱ་རྒྱལ་ཡ། ཁ་ལ་གཤོག་སྒྲོ་གཡོར་དང་། ཁོ་བཞི་ལྷག་དགའ་སྒྲི་ཡི། ས་བོན་རྒྱམས་པ་མ་ཡི།  
སྒྲིག་དབང་གི་རྒྱན་ཆ་ལ། བཅོས་མིན་ངང་ཕུལ་ན་འདོད།

མཁས།

རྩ་གཉེན་ཐར།

དངངས་སྒྲག་སྒྲོང་གི་ཟུག་གཟེར་སྒྲིང་ལ་ལྷུང་།  
བྲེལ་འཁྱབ་ཆ་པའི་མེ་ཞགས་གདོང་ལ་འཁྱུགས།  
ཡ་ཚུང་མཆོ་མ་སྒྲིམ་པའི་རྒྱབས་ཅེ་ནས།  
ཐུན་དུག་གཉིད་ཀྱི་ཡང་ཆོ་རྒྱང་ལ་བསྐྱར།  
  
དུར་ཁྲོད་སྒྲིང་པའི་རོ་རྩ་སྒྲ་པར་འཇུག།  
ནག་ཁྲག་ཁུ་པའི་བཞུར་རྒྱན་པར་ལ་འབྲེལ།  
ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པའི་བྱ་ལོག་ནས།  
འཛིག་རྟེན་འཕུར་བྱའི་རྩེ་ལ་དོག་སྒྲེ་གཟས།  
  
ཉམས་སྒྲོང་རིག་པའི་རི་དྲགས་རྒྱ་རུ་རྒྱུད།  
སྒྲ་ཆོའི་བཞིན་རིས་སྒྲ་བོ་མདུན་དུ་འཆོང་།  
གཡག་རྩ་ཁྲོགས་སྒྲ་རྒྱན་པའི་བསམ་སྒྲོ་འདིས།  
རྒྱང་བྱའི་རྒྱང་རྩེས་བཙལ་ལ་གཤོག་ཅུལ་བསྐྱལ།  
  
གཏི་མུག་མངར་ཁ་དབང་ལྗེའི་ལྷས་ལ་ཐིམ།  
འབད་བཙོན་སྒྲར་མ་སྒྲོ་བའི་བྲིམ་ལ་བྱོལ།  
རྩི་ལམ་གྲོང་ནས་བྲིས་པའི་དུས་ཆོད་འདིས།  
འགྱུར་འགྲོས་གཤམ་མའི་དམ་ཕྱག་ལག་དུ་བསྐྱལ།  
  
སྒྲ་བྱའི་འདབ་ལོགསར་པ་ལྷག་གིས་བློས།  
མི་སྒྲག་སོག་མ་རིང་པོས་ལ་བཙུགས།

ཉི་ཆེའི་འཁོར་བསྐྱོད་ལོག་པའི་ལས་མཐའ་ནས།  
སྒྲ་པའི་ཅ་ཆེན་སྒྲུངས་པའི་ཁུར་ཞིག་བྲངས།

སྒྲ་འདབ་བཟད་པའི་གཡལ་མོ་སྒྲིང་ལ་འཇགས།  
སྒྲིང་བྱ་བྱ་བཞིའི་དུད་རྒྱབས་མིག་ལ་གཤགས།  
རྒྱས་མེད་ཁྲོག་རོང་ཞིག་གི་མལ་ས་ནས།  
གསར་སྒྲིང་འཁྱུགས་པའི་གཡལ་གྱིས་བདག་སྒྲོ་མས། ༥

ཡིད་ཀྱི་རྒྱན་མ།

རབ་རྒྱས། རིག་གནས་ཁ།

ཟང་བེང་ཅ་ཅོའི་རག་དང་བྲལ་བའི་སྒྲོབ།  
ཤེས་བྱར་འཇུག་ཅིང་བཟང་པོར་བཙས་པའི་གྲ།  
གཞལ་དགའ་བྲིན་ཆེན་ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་དག།  
གང་ཡང་འཇོམས་པ་ཅི་ཡང་ཆང་བའི་གནས།  
  
གནས་འདིར་བྲིམ་བཞིན་རྒྱས་མངའ་བྱུང་བའི་ནང་།  
ཞལ་པར་འཇུག་ལ་མིག་བྱང་བྱང་བ་གཡོ།  
དར་ལ་བབ་པའི་ཚྭས་བྲམ་ཨ་མའི་འབྲས།  
གསུང་སྒྲན་སྒྲ་བྱག་དབྱངས་ཀྱི་མཛེས་མ་ལགས།  
  
མཆུ་མི་པཎྜ་སྒྲན་གཉིས་ལྷན་པལ་དག།  
དགར་ནག་ཆོན་གཉིས་མ་འདྲེས་སོ་སོར་གསལ།  
གསེར་དང་དཔལ་གྱི་རྒྱན་ཆ་མ་སྒྲས་ཀྱང་།  
ཕྱག་སོར་འདབ་མའི་ཆོགས་རྣམས་ཡིད་དུ་འོང་།

དང་པོ་བྱིད་དང་འདྲེས་པའི་ས་པོན་མེད།

བར་དུ་མཛེད་ཞིང་བརྟེ་བའི་ཆར་པ་མེད།

འོན་ཀྱང་བྱང་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་ས་རུ།

བྱིད་ལ་དགའ་བའི་ཕྱུ་གུ་སྤྱོད་འདི་མཆར།

འོན་ཀྱང་སེམས་གཏམ་མཁའ་ཡི་ཆུ་འཛིན་དེ།

ངོ་ཆ་འཆར་སྒྲུང་རྒྱུང་པོས་ཕྱོགས་སུ་བྱེར།

ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་པད་མར་བྱང་བ་བཞིན།

ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་བྱིད་ལ་ཡོངས་སུ་ཕྱོགས།

བདག་ནི་བྱིད་འགམ་དགུན་གྱི་ཁྲ་བྱུག་ཆར།

ནང་གི་སེམས་གཏམ་འཆད་པའི་སྒྲོབས་པ་བྲལ།

ནམ་ཞིག་བྱིད་ཀྱིས་བརྟེ་བའི་སྤྱན་རས་གྱིས།

ང་ཡི་སྤྱིང་གི་རི་མོ་མཐོང་བར་སྒྲོན།

### སྒྲོན་ཆོག་པད་དཀར་ཆུན་པོ།

ཆོས་གྲགས། རིག་གནས་ཀ

སྤྱབས་རབ་འབྲམས་ཀྱལ་ཀུན་སྤྱིང་རྒྱུ་གཏེར།

མགོན་གཅིག་བསྐྱེས་འཕགས་མཆོག་པད་དཀར་འཆང་།

བྱིད་ལྟ་གཅིག་གངས་ཅན་ཡིད་བཞིན་ནོར།

སྤྱ་ཡང་ཡང་མཛེད་པའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

ཆོ་འདི་ཕྱི་ལོགས་ཆོགས་ཀུན་གྱི་སྒྲོ།

དོན་མ་ནོར་ལམ་བཟང་སྒྲོན་མཁས་པ།

བྱིད་ལྟ་གཅིག་གངས་ཅན་ཡིད་བཞིན་ནོར།

གསུང་ཡང་ཡང་ཐོས་པའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

གཉེན་རིགས་དུག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།

བྱམས་སྤྱིང་རྒྱུ་བརྟེ་གཅིགས་ཐམས་ཅད་མཆོག།

བྱིད་ལྟ་གཅིག་གངས་ཅན་ཡིད་བཞིན་ནོར།

ཐུགས་བཞེད་དོན་འགྲུབ་པའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

སྤྱབས་དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི།

ཆོས་མདོ་སྤྱུགས་བྱུང་དབང་བསྟན་པའི་བདག།

བྱིད་སྤྱབས་གཅིག་གངས་ཅན་ཡིད་བཞིན་ནོར།

སྤྱི་འགྱུར་བརྟན་པའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

དུས་སྤྱིགས་མའི་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེ་མཆོག།

འོད་སྤྱིང་ལྟ་བུ་བཞེད་ཉིན་མོར་བྱེད།

བྱིད་ལྟ་གཅིག་གངས་ཅན་ཡིད་བཞིན་ནོར།

སྤྱི་འགྱུར་བརྟན་པའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

གནས་མཆོག་གྱུར་གྱུ་འཛིན་གཉིས་པ་རུ།

མགོན་བྱིད་ཀྱི་ཞབས་སེན་མུར་བཀོད་དེ།

པོད་གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་དགའ་བདེའི་དཔལ།

སྒྲོ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་བཞད་པར་སྒྲོན།



	དོན་མེད་ཅ་ཙའི་ངག་འཁྲལ་བྲལ།
མཚལ་དང་འདྲེས་པའི་སེམས་པ།	དལ་བཞོད་སྒྲང་མོའི་ངང་ཚུལ་འཛིན།
	ཆེ་འིང་རྒྱ་བ། དག་འོས།
གཏི་མུག་དཔེན་པའི་དབྱིངས་ཞལ་ན།	བཞིན་པ་ད་འདྲུམ་པའི་སྟོ་བར་ན།
ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་འབྲུམ་གྱིས་འབྱུང།	སྤྱན་དཀྱུས་ཡུད་པལ་འདབ་ཡངས་ཅེན།
འགྲོ་ལ་རྗེས་ཆགས་སྤྱིང་རྗེའི་ཟེར།	ཁེམ་པའི་མཚུ་སྟོས་གསར་མའི་སྤྱབས།
ནག་སྟོ་དྲ་རེ་མ་དེས་སྟོངས།	དྲང་མོའི་འོད་དཀར་སྟོང་དུ་འབྱུག།
མོང་པའི་མིག་ལ་ཆགས་པའི་མེ།	གནག་སྤུམ་ཡུང་ལའི་རྗེས་ཤུགས་ངོས།
ཙུལ་མེད་འབར་པའི་བཞི་མདོ་ན།	སེར་གདངས་རྒྱབས་ཀྱི་མིག་སྤྱ་གཡོ།
བདེན་འཛིན་དུག་རྒྱངས་ཕྱོགས་སུ་ཅེན།	ཡིད་འོང་སྤྱན་འཁྲལ་བསྟོད་པ་ལ།
འདུན་པའི་ཆལ་ལ་སེར་ཐིགས་སྤྱངས།	འབྲན་རྒྱར་ཆས་སམ་འཕྱང་མོ་ཉུག།
འཁོར་པའི་ཆོས་ཞེས་པར་བཏགས་ཏེ།	སྤྱིན་མའི་གཤོག་རྗེས་ཅེན་པའི་འོག།
བགྱི་བཞིན་མཚན་ན་ལ་བྲབས།	མིག་འབྲས་བྱང་པའི་ནམ་རིག་ཤོད།
བྱར་མིག་རྟོན་པའི་མདའ་ཕྱན་གྱིས།	དྲངས་གསལ་ལ་ལྟ་བྱེད་རྗེང་ངོགས་ན།
འཁྲལ་པའི་སྤྱིང་ཅེ་སྟོང་དུ་བྱེ།	བཅེ་བའི་ཆབ་ཀྱི་འཕྱལ་སྤང་སྟོང་།
ཤེས་བཞིན་རྒྱ་པའི་ན་སྟོང་དབྲས།	དཀར་དམར་གདངས་འོད་ལག་སྤྱེལ་བའི།
ཆགས་པའི་མེ་རི་གྲོན་དུ་འཕྱར།	མཁྲར་ཆོས་ཀྱ་བྱ་སྤྱིན་མའི་དབྲག།
བརྗོད་བྲལ་སྟོ་ཡི་ཕུག་རོན་མ།	དབྱིབས་ལེགས་སྟོས་བྱེད་གཟེངས་མཐོ་ཞིང་།
གཞི་གཅིག་བརྗོད་པའི་སར་མ་ཆགས།	ཅུང་ཟད་གྲག་བཅས་ཡིད་ལ་སྤྱག།
ཞི་དུལ་སྟོ་ཡི་གཙུག་སེམས་ན།	རྒྱ་བྱེད་དག་རུ་ལྟ་པའི་བཞིན།
གཞན་པམ་ཆོར་པའི་སེམས་བྱང་འབྱུང་།	བག་ཡོད་སྟོག་གི་ནང་དུ་སྤྱང།
	འདྲུམ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་རོལ་ཆོ།
	ཆངས་སྤྱས་དཔལ་མོས་འོག་མིག་ལ།

རབ་སྒྲིག་བྱང་སྒྲིག་མཐོ་སྒྲིག་ཅན།

ཞི་པའི་དབྱགས་སྒྲིག་སྒྲུབ་པའི་ཆོ།

དྲིང་འཛིན་ལ་ཆགས་བྱང་སྒྲིང་གི།

ཤེས་པའི་ཆོད་པའི་གཡང་དུ་ལྷུང་།

མཛེས་ལྗན་སྤྲུལ་མཐོ་སྒྲིག་

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོ། མཆོས་སྒྲིག་

སྒྲིག་སྒྲུབ་སྒྲིག་མར་འཕྲུལ་མེད་ཡང་།

སྒྲིག་པའི་སྒྲིག་སྒྲུབ་རབ་བྱུང་བ།

རེག་ཅེས་ཤེས་བྱར་མ་གྲགས་སྒྲིག་།

རིག་པས་ཆགས་ལྗན་བྱེད་ཤེས་བརྟ།

མཐོགས་སྒྲིག་བྱིན་པའི་སྒྲིག་པ་གསར་།

ལང་ཆོད་དྲི་པའི་ཆོད་པ་འཕྲོགས་ཏེ།

བག་ཡོད་གོས་ཀྱི་གསེང་བར་ནས།

སྒྲིག་ལྗན་ཞིང་ལ་སྒྲིག་ཏེ་བྱེད་།

ཆུར་སྒྲིག་ཡུལ་གྱི་མཐུ་སྒྲིག་སྒྲིག་།

སྒྲིག་པའི་ཐག་དུམ་མེ་བཅད་།

སྒྲིག་པར་ཞིན་པའི་ཐོལ་བྱང་དབྱངས་།

སྒྲིག་ཆོག་ཁུ་བྱུག་རག་དང་བཞུགས་།

འཁོར་བར་འཕྲུན་པའི་འཛིན་ཏེན་པས།

མཐུན་འཕྲུག་སྒྲིག་ཏེན་བསྐྱེད་པའི་ཡང་།

འོས་པའི་ཆོས་སྤྱོད་པས་འཆེན་།

འདུ་བྱེད་འདི་ཡང་བཅོག་མི་འགྱུར་།

རོ་བཅུད་འབྲས་ལྗན་ཁམ་གྱིང་སྒྲིག་སྒྲིག་།

སྒྲིག་སྒྲིག་པའི་དོ་གཤམ་བྱུང་བཞུང་པའི་དཀྱིལ་།

མཐོ་རིམ་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་མཛེས་།

བྱང་བ་སྒྲིང་ཅིར་འཁོར་བཞུང་པའི་ཆོད་དུ།

པོ་གཞིན་མོ་གཞིན་པོར་ཡུག་འདིར་འདུས་ནས།

བྱམས་བཅེ་སྒྲིང་སྒྲིག་སྒྲིག་པའི་བཤེས་གཞིན་གྱིས།

རང་གི་གཅེས་སྒྲིག་བཞིན་དུ་བྱམས་སྒྲིང་གནང་།

རང་རིགས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་བདག་འཛིན་དང་།

གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་བདག་ཆོར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་།

བྱེད་གྱིས་བཀའ་དྲིན་ཅམ་ཡང་བཞུང་པར་དགའ་།

ཨ་མ་མཛེས་ལྗན་སྤྲུལ་མཐོ་སྒྲིག་བྱེད་པ་བྲོད་།

ཅ་རིའི་གནས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་གཞིན་།

ཆོ་གྲང་དགའ་བྱེད་སྒྲིག་པའི་སྒྲིག་།

རྒྱ་ཡའི་གསུང་རབ་སྒྲིག་པའི་སྒྲིག་།

མ་ལེར་བསམས་ན་ཐམས་ཅད་མོར་གྱི་དོན་།

— དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ།

ཡབ་མེས་ཀྱི་ཆེག་སྒྲིལ།

རིག་འཛིན། རིག་གནས་ཀྱི།

མཐའ་ཡས་འཛིན་མའི་སྒྲིལ་གཞི་ཀྱན་ཏུ་ཡབ་མེས་གོང་མའི་མངའ་བའ་བྱུང་།  
ལྟར་མེད་སེམས་ཁམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ཏེ་བསེལ་ལྡན་རྩོམ་ཏེ་བཞུགས་སྤྱད་སྟེ།  
ཕྱགས་བཞིའི་མཐའ་ལ་ཕྱི་ཉ་མངགས་ཏེ་ཆབ་དཔལ་རིག་པའི་འབྲེལ་ཐག་མཐུད།  
དམ་ཚིས་བདུད་ཅིའི་རིག་གཞུང་མ་ལག་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་བག་མར་བསུས།

ཐབས་ཤེས་གོ་བྱུང་ལུས་ལ་གྱོན་གྱིན་རིག་པའི་མཚོན་ཆ་མཁའ་ལ་ཕྱར།  
མཐུན་སྒྲིལ་ལྟག་བསམ་འོ་ཆུ་མདོག་འབྲེལ་འགྱུར་མེད་ཇི་མོའི་རོང་ནས་འཕྱར།  
བྱག་པོའི་རྒྱབས་ཀྱི་བེལ་ཁ་མ་བཟོད་ཏུ་ནག་གོང་མའི་སྤྱིང་ཅ་འདར།  
མཐོ་བོད་བཅན་པོའི་མངའ་བའ་མཐོང་དུས་ལ་ཁོག་སྟོད་ལ་སྒྲིག་སེར་ལྡང་།

ཡབ་མེས་གོང་མའི་ལྟག་བསམ་དྲངས་མ་རི་བོང་ཅན་གྱི་ཁང་བཟང་བཞིན།  
ལུས་སེམས་ངལ་བའི་གདུང་བ་མོད་པོ་བཟོད་བསྐྱེད་སྤྱིང་གི་ཕྱག་པར་བྲངས།  
བྱང་ཕྱགས་རྩོམ་ཏེ་ཁོང་ཞིང་ཁམས་བཟང་པོར་ཕྱགས་འཕེར་ནི་བདེའི་གནས་མལ་བསྐྱེད།  
རུས་དང་གདུང་གི་ཤན་འབྲེད་མེད་པར་དམ་ཚིས་བདུད་ཅིས་ཚིམ་པར་མཛད།

སྤྱིང་བཅན་སྒྲུབ་པོའི་ནམ་དུའོད་རལ་གྱི་ལན་གཅིག་འཕྱར་བས་བོད་ལྗོངས་སུ།  
འཆོ་མེད་དགེ་བཅུས་ལོ་འདབ་རྒྱལ་པོས་བསྐྱེད་སྤྱིང་ཆ་གདུང་ཡོངས་སུ་བཅོམ།  
སོ་དུག་འཁོས་ཀྱི་བྲིམས་ཡིག་བྱང་པོས་བྱང་སྤྱིང་དག་ལ་སྒྲིལ་པ་སྟེ།  
བཅུད་གཉིས་མེ་ཚོས་ལང་ཚོ་དར་མོས་གངས་ལྗོངས་ཞི་བདེ་ལམ་དུ་འབྲིད།

ལྟན་པོའི་ཅེ་ནས་ཟླ་གཞིན་འཆར་འདྲའི་འཕུལ་སྟོན་མགར་བ་སྤྱིང་བཅན་གྱིས།  
ནག་ནོག་དྲི་མ་རྩལ་ཙམ་མེད་པའི་དྲངས་བའི་ཡིད་མཆོད་ཀྱན་གསལ་ལ།

འགྱུར་མེད་རྩལ་ལྡན་ཆོག་བཟུང་སྟེ་གངས་རིའི་ལ་རྒྱའི་རིན་ཐང་ཆེད།  
ཕས་ཀྱི་ལ་དབྱེད་ཆོག་སྤུལ་དུ་བརྒྱགས་ཏེ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་རུ་དར་ཕྱར།  
རིག་པའི་མདའ་མེ་ཆོག་འོད་འཁྱུག་པའི་དྲང་ཆུགས་དཔའ་ངར་ཡོངས་མངའ་བའི།  
ཨ་རུ་ར་གའི་གཅེས་ཕྱག་འདི་ཡིས་རིག་པའི་མདའ་སྟོང་ལེགས་སྦྱར་ཏེ།  
བཏོད་དགའི་ལ་ལུང་བྱུང་དུ་བསད་དེ་མཁའ་མེའི་རྒྱ་རྒྱར་ཅམ་པར་ལེབས།  
རྒྱལ་ཆེན་ཐུ་མེའི་བཀའ་དྲིན་འདི་དག་ཡིད་ཀྱི་ཁང་བཟང་དོགས་ན་གསལ།

དཔའ་མངའ་སྤུལ་ཐོད་མེས་པོའི་དཀའ་དྲིན་རྒྱ་ལ་ཅན་གྱི་གྲིབ་བསེལ་འོག།  
བདེ་བའི་ཁོ་ལག་རབ་དུ་རྒྱས་བའི་བྲག་སྤྲིན་བྱུང་སྦྱང་བཞིན་གདའ།  
ཀྱི་ལ་གཡི་མུ་བྱུང་གྲོང་ལ་དམ་ཆོས་བདུད་རྩིའི་ཟེགས་མ་འབབ།  
ལུས་སེམས་བདེ་བའི་སྒྲིག་མཆོག་སྤྲིན་པར་རྒྱུ་རྒྱར་མེ་ཏོག་ལན་བརྒྱར་གཏོར།

### ཡིད་ལ་འཁོར་བའི་རྒྱ་བོ།

ཆབ་མདོ་བརྒྱན་པ་ཡར་འཕེལ། རིག་གནས་ག

རབ་མངའ་སྤུལ་གཡི་ཁོར་གསེང་ནས་ལེབས་པའི།  
རྒྱ་རྒྱའི་གདུང་བ་སེལ་ལ་བདུད་རྩི་དང་མཚུངས་པ།  
བསེལ་ཁྲུག་ཁ་བའི་རྒྱུངས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱར་དེ་དྲན་ནས།  
བྱུངས་པ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུང་བརྒྱ་ཞིག་ཤོར་སོང་།

དབྱར་གསུམ་མེའུ་གསེང་སྤྲིན་མེའི་རྒྱ་ཆ་ལ་ལེབས་གིང་།  
སྤྲིན་གསུམ་བདུད་རྩི་སྤྲིན་གྱི་ཕུང་པོ་རུ་བརྒྱས་ནས།  
དབྱར་གསུམ་ཀ་ཤི་གཙང་མའི་ན་བཟའ་དེ་གསེལ་བའི།  
དབྱེད་གསུམ་འཛིན་མ་སྦྱོང་བའི་མ་མཁུང་དྲན་སོང་།





ཚུམ་འབྲིའི་ཚད་གཞི་ལྡན་པའི་སྒྲུག་འཛིན་ཞིག་མིན་ཡང་།།  
དགེ་ཆན་ལྡན་བསམ་ཅན་གྱིས་སྒྲུལ་མ་ལ་བརྟེན་ནས།།  
ཁྲོགས་མེད་ས་མཐར་འབྲམས་པའི་མེར་གཟུགས་པ་བདག་གིས།།  
འཕགས་ཡུལ་ཇ་ལན་རྟ་རའི་ཉེ་འགམ་ནས་བྲིས་སོ།།

རེ་སྒྲུལ

བསྒྲན་འཛིན་འབྲིན་ལས།      རིག་གནས་ག

འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དཀའ་སྒྲུག་འབྲེས་མ་རྒྱུ་ཚད་མེད་པར་རྟག་ཏུ་གནས།།  
སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་ཀྱང་བརྟེན་མེད་རྒྱུ་ཁྲོད་མར་མེ་བཞིན།།  
ནམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་སྒྲེ་བོའི་ཚོགས་ནམས་གོག་ཅིའི་གནས་ལ་མགོ་འཁོར་ནས།།  
ཐར་པའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་ལྡན་ཡང་བྱང་རྒྱུ་མི་འཛོལ་ཡིད་སེམས་སྒྲེ།།

རྟེན་དཀའ་དཔེ་དཔེ་བརྒྱུད་འབྱོར་བཅུ་ཚད་བའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གསེར་ལས་དཀོན།།  
སྒྲིན་ཕྱོན་སྒྲེས་བྱའི་མཛད་རྗེས་དབང་གིས་དཔེ་ལུས་རྟེན་འདི་ཐོབ་ནས།།  
མཆར་སྒྲུག་སྒྲེག་ཉམས་ལང་ཚོ་རྒྱས་ཀྱང་དེད་དུས་སྒྲོག་གི་ཁྱད་པ་བྱས།།  
རང་བྱུང་ཤེས་རབ་ཤེད་མེད་དོར་ཉེ་མཁས་ཉམས་སྟོན་པ་ངོ་མཆར་ཆེ།།

ཆར་དུ་དངར་བའི་དཀར་མཛེས་དུང་གི་མཆོད་རྟེན་ཁྱུ་ཡིས་མཐའ་རྒྱན་སྤྲས།།  
འདབ་ལྡན་ཅེ་ནས་དཔྱིད་ཀྱི་བུ་མོས་ཆོས་ལྡན་པ་ནམས་བསུ་མ་བྱེད།།  
རི་མཐོས་གཙང་བསེལ་ལ་མཛེས་པ་སུམ་ཅེན་གྲོང་དང་གཉིས་སུ་མེད།།  
གདོན་འབྲེད་མར་པོས་ཁྲུངས་མེད་ལུང་གིས་ཉམ་ཐོས་བྱས་པ་ཀྱེ་མ་རུད།།

དད་དང་དམ་ཆོག་གཡོ་བ་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་ནས།།  
བསེལ་ལྡན་རྒྱུངས་འདིར་མ་རྩར་བརྟེན་བའི་མགོན་པོ་གང་གིས་ལེགས་བསྐྱུངས་གིང་།།

མཛད་འཕྲིན་སྙན་གྲགས་དྲི་བཞིན་བཞིན་དུ་ཕྱོགས་མེད་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱུང།  
གདོང་དམར་པོད་མེད་བསོད་ནམས་འདི་ལ་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་སྙོན་བྱེད།

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་དང་སྐྱང་སྟོབས་ལས་བྱུང་ཤེས་རབ་གཤོག་བྱུང་ལྡན་པ་ཡི།  
ལྷ་རིག་སྐྱང་ཅི་ཡོངས་སུ་སྐྱོད་པའི་སྒྲོགས་ལ་རྒྱང་དུ་ག་གཞིན་ཅུའི་ཆོགས།  
གོ་ལ་འདིར་གནས་མི་རིགས་གཞན་དང་གོ་མ་ཁའི་འདེགས་འཛོག་འདྲ་མཉམ་དུ།  
རང་དབང་སྤར་གསེའི་འོས་འགན་བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པ་མ་སྟོང་གངས་ལྷག་ནམས།

### ངའི་ཡོད་ཆད།

འོད་ཐིགས། ནང་རིག་

ལ་ཆེན་ཀྱབ་སྟེ།  
མི་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་དུས་དེ།  
ང་ལ་འཁྱེར་རྒྱ་པོར་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཡོད།  
དུས་ཆོད་དང་ཁོར་ཡུག་དབང་གིས།  
ང་ལ་གཞི་ནས་སྐྱེ་མོ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱར་པོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཐོབ།  
ངས་ཁྱར་པོ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་ཚོགས་སུ་ཅིས་ཀྱང་།  
སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ལབ་སྐྱེད་དང་ཅོད་སྟོག་ཀྱི་ཁྱོད།  
བཟོད་བཞིན་པའི་ཁྱར་པོ་འཇའ་ལྗར་ཡལ།  
འོན་ཀྱང་ད་ཆ་དེ་སྤྱད་མེ་འདྲ་བར་ང་ལ་ཁྱར་པོ་སྐྱེ་མོ་ཞིག་ཐོབ།  
དེས་དགོད་ཤེས་ལ་དུ་ཡང་ཤེས་ དགའ་ཤེས་ལ་སྐྱོ་ཡང་ཤེས།  
དུ་ཤེས་སྐྱོ་ཤེས་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་ ང་དང་འཕྲད་པ་ནས་དུ་མ་སྐྱོང་ལ།  
སྐྱན་ཆད་སྐྱོ་རུ་འང་མི་འདུག ངས་ཁྱར་པོ་འདི་ཁྱར་ནས།  
མི་ཆེ་ཡི་ལམ་འཕྲང་གུ་དོག་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་མི་འགྱོད་ལ།  
ཁྱར་པོ་དེའི་དོན་དུ་རང་སྟོག་སྐྱོད་དགོས་རུང་མི་འགྱོད།  
དེ་ནི་ང་ལ་ཆུ་མངར་སྐྱད་སྐྱོང་བའི་མེ་དོག་རོ་ལ་མོར་དགའ་བ་དེ་རེད།  
དེ་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་དུ་བཅིངས།

# འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲིག་པ་

སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་མཆོག་། རིག་གནས་ལ།

འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་ཆོག་སྒྲིག་པ་དཀར་པོའི་གསལ་བ་ཡོད་ལ།

འཇིག་རྟེན་ལ་སྒྲིག་པ་འཇིག་རྟེན་ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ལ་འཇིག་པ་ཡོད་ལ།

གསལ་བ་གསལ་མང་ཞིག་གི་གསལ་བ་ནས།

འཇིག་རྟེན་པ་ཁྱུ་ཞིག་གིས།

ཆོན་མོངས་ཀྱི་ལུས་ལྟར་ནས་པོར།

ལ་ཀྱང་དང་ལྟོག་བསམ་གྱི་གར་ལ་ཆས་བཙོས་མ་རེ་མནའ་བས་ཏེ།

འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་སྒྲིག་པ་མེད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོན་མོངས་ལྟོགས།

སྒྲིག་དང་གྲུང་གཞི་དོན་པོའི་གར་མཁན་དེ་ཆོ་ཅི་འདྲའི་མནའ་བས་ལྟོགས་ལ།

ནམ་ཐུངས་མེད་ལ་ཁོ་བོ་ཆོ་ཅི་དེ་བདག་ཡིན།

ནམ་ཐུངས་མེད་ལ་ཁོ་བོ་ཆོ་ཅི་སྒྲིག་པ་གནས་ཀྱང་ཡིན།

མདུན་ཕྱོགས་ན་གཟི་ལོད་འབར་བའི་སྒྲིག་པ་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་

ལན་རེ་ཁོང་ཆོ་ཅི་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྲེལ་ལ།

མདུན་ཕྱོགས་ན་འཕྱོར་པས་དབུལ་བའི་ལྟོག་བསམ་པ་ཞིག་

སྒྲིག་པ་རེ་ཁོང་ཆོ་ཅི་ཕྱབ་ཆོད་དང་བརྒྱས་དམོན་ལོག་བྱེད་པ་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་ལ་ འཇིག་རྟེན་ ཡོད་ཆད་རྒྱུ་ཆོད་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་གྱོར་

ཟེན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཆུང་ངུ།

སུ་ཞིག་གི་བདེན་དཔང་གསལ་བའི་བཞོ་བསྐྱེད་ཡིན།

གལ་ཏེ་རྒྱ་མའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།

འཇིག་རྟེན་པ་གསལ་མང་ཞིག་འཇིག་རྟེན་པ་ན།

རྒྱ་མའི་འཇིག་རྟེན་ལ་སྒྲིག་པ་ཆོག་ཞིག་བཞོད་དང།

ཤེས་ཡོན་དང་ལྟོག་བསམ་གཉིས་ལྟན་གྱི་འཇིག་རྟེན་པ།

གང་མང་ཞིག་གསལ་བྱེད་པ་གལ།



ཆུ་མེད་པའི་བྲིལ་བུ་ མོང་སྒྲིང་གི་རྒྱལ་བསྐལ།  
ངས་རང་ཉིད་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་སྒོ་རུ་བརྒྱུ་འདོད།

༣

རྟོགས་གཞིགས་སྒྲིང་སྒྲུབས།  
རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་པོ་རུ་མ་ཁར་བཅུག་ཏེ།  
རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་མཐོང་དུས།  
མོང་དུ་མའི་བག་ཆགས་ཀྱི་རྒྱུ་སྒྲུབ་ལས་ཆད་པའི་བྲིལ་ཆུ་དེ།  
བརྒྱན་གཤེར་གྱི་རོ་པོ་རུ་ཐིམ་པ་རྟོགས།

༤

འགན་འཁུར་སྒྲིང་སྒྲུབས།  
འོད་དུ་འཆོར་པའི་རྒྱབས་ཕྱེད་གི་ཟེགས་མའི་ཕུང་པོ།  
བྲིལ་ཕྱེད་ཀྱི་བདག་པོའི་རང་བབས་ཟེགས་མ།  
འོད་དང་འཁྱོད་གདུང་གི་ལན་ཆགས་མནར་མ།  
སུ་ཞིག་གི་རྒྱ་པོ་འཐུང་མཁན་ཡིན།

༥

འཆོལ་སྒྲིགས་སྒྲིང་སྒྲུབས།  
རང་བྱུང་སྒྲིང་འདུས་ཀྱི་ལང་ཆོའི་དཔལ་ཡིན།  
ངའི་བྲིལ་ཆུ་འཛོམས་མཁན་ཡིན་ན།  
རང་བྱུང་མེ་མོང་གི་གཟུགས་བརྒྱན་གསོན་ནོ།  
སྒྲིག་རྒྱབས་ཀྱི་འོད་སྒྲོམ་མཁན་ཅིའི་ཕྱིར་མིན།

༦

གཤག་བཅོས་སྒྲིང་སྒྲུབས།  
མི་ལམ་སྒྲིང་སྒྲུབས་ཀྱི་ཡོལ་བ་དཔལ་གྱིས་ཕྱེ་སྟེ།  
དྲངས་གཅོད་གི་བཞུར་རྒྱུན་འཆོ་རིས་སུ་བཀོད་རྗེས།

ཡུང་མཛེན་གྱི་མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
ད་དུང་ དེའི་མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་

༥

གསལ་བཤད་ཀྱི་མཛེན་པ་  
གསལ་བཤད་ཀྱི་མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
གཞི་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་

༦

ཀྱུང་མཛེན་ཀྱི་མཛེན་པ་  
རང་བྱུང་གི་མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
གསལ་བཤད་ཀྱི་མཛེན་པ་  
རང་བྱུང་གི་མཛེན་པ་

མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
དེའི་མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་  
རང་བྱུང་གི་མཛེན་པ་  
མཛེན་པ་ལྷོ་མ་གྱི་མཛེན་པ་

ལས་དབང་།

ཕྱི་ཕྱིད། རིག་གནས་ཀ

དགུན་གསུམ་འབྲུག་རུམ་གྱི་ཕོ་ཉམ།  
མཛེས་སྒྲུག་གི་ལོ་འདབ་ནམས་སེར་པོར་བསྐྱར་རྟེ།  
གཅིག་མཐུག་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ས་ལ་ལྷང་།  
སྐབས་དེར་མ་འོངས་ཕུགས་བསམ་ཞིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ནས།  
ཁྱེད་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་བཙེ་དྲང་གི་ལམ་བུ་དེ་སོ་སོར་གྱུར།  
དན་གདུང་གི་ལོ་མ་སེར་པོས་དལ་གྱིས་ཁྱེད་ལ་བཞུས་རྟེ།  
འི་བཞེན་གྱི་བུ་མོ་དང་ལྷན་ཏུ་ཁ་ཏ་འགའ་བྱས།  
ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ཡང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་བྲལ་གདུང་ལ་ལྷ་མི་པོ་དེ་པར།  
ནག་སྒྲུག་བུའི་ཆུ་འཛོན་གྱི་སྒྲོག་ནས་འཇུག།  
སྐབས་དེར།  
རབ་རིབ་སྒྲུན་ནག་མཐུག་པོའི་ལམ་ཆུད་དེར།  
ངེད་སྐྱེ་རེངས་གཞོན་ནུས་ཁྱེད་ལ་རེ་སྒྲུག་བྱས།  
ངས་ངལ་བ་ཁྱི་ཕྱག་ལ་ཁྱེད་བསད་གྱིས།  
ཁྱེད་ཀྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་པར་འདོད།  
འོན་ཀྱང་ ལས་འབྲས་ཀྱི་ལབ་ཅེས་བསྐྱུན་པའི་  
སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ལམ་ཆེན་དེས།  
བདག་ཁྱེད་ལ་ཞེན་པའི་སྙིང་གཏམ་རེ་རེ་ཡང་།  
སྒྲུམ་ཟད་ཀྱི་མར་མེར་འགྱུར།  
སྐུས་ཀྱང་བརྗོད་མི་བྱུང་པའི་བཙེ་གདུང་གི་ལས་དབང་འདི།  
ཆོ་རབས་སྔོན་མའི་ལས་ཀྱི་བཀོད་ཐང་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན་མི་ཆེད་རྒྱུ་ལམ་སྤྲོའི་བར་ཆད་ཡིན།  
སྐུས་ཤེས་.....

༡༢༡། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་  
སྒྲོར་ལ་བསྐྱབས་སྐྱུང་ས་  
ཐན་ཐུན་བྱས་པའི་ཆོར་བ་ཐར་ཐོར།

ཨ་གནས་བཞེད་པ། རིག་གནས་ཁ།

ངས་ཅི་ཙམ་བསམས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱིང་བར་འདོད་  
པ་ནི་ང་དང་ངའི་མེས་པོ་ཆོའི་འཛིན་ཏེན་འཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་  
ཁོ་ན་རེད། དོན་གནད་དེའི་ཆུན་པས་ངས་མེས་པོ་ཆོའི་གདོང་  
རིས་གསལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲེགས་བཅ་གྱི་ཐིག་སྤྱིང་གསེབ་ལ་མགོ་  
པོ་བཙན་གྱིས་བཅུག་ཏེ། ཨུ་ཚུགས་ཐབས་བརྒྱས་འབད་པའི་  
སྤྱོད་དོན་ལ་ཆེས་དཔག་ཆད་མའི་ཡུལ་ལ་ཅི་ཙམ་དུང་དག་  
ནའང། གནས་པའི་བསྐྱལ་པ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིན་ཏེན་ལ་  
དག་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རིམ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཤོ་དོན་གོ་  
པའི་མིང་བྱང་ཉོས་ནས་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱིབ་གཟུགས་  
བཟུང་བ་གཞི་ནས་ཉོགས་མོང་། ཆོར་ཤེས་འདི་ནི་ངའི་སྤྱིང་  
ཁོངས་སུ་དུས་གཏན་དུ་སྤྱོད་དགའི་གཏན་ཆོགས་སུ་བྱུང་ཡོད།  
ཡིན་ནའང་། གོ་ལ་ཕྱི་ལ་པོ་འདིའི་སྤྱིང་གི་མི་རིགས་ཁག་དང་།  
རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་པ་ཁག་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་  
ཆོགས་པ་ཁག་ཐ་ན་མི་སྤྱོད་ཀྱི་བྱིས་ཆང་ཁག་ལ་མཆོག་དམན་  
དང་། མངའ་ཐང་ཆེ་རྒྱུད་གི་དཔྱེ་མཆམས་གསལ་པོ། རིགས་  
ཅན་ཟབ་བརྒྱུང་དང་མ་ལག་རྒྱུས་འཛོམས་ཀྱི་ཕྱོས་ཐག་གཅོད་  
ཀྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད་རིང་ལུགས་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་  
ཀྱི་འཆོ་ཐབས་ཟབ་མོའི་ཆོས་ཉིད་དང་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་རང་གཤིས་  
ངོ་མ་རེད། རིག་གནས་གཏན་བྲལ་གྱི་འཆོ་ཐབས་མི་སྤྱོད།  
རང་ཉིད་རིག་གནས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་དང་། རང་ཉིད་རིག་  
གནས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་དངོས་ཡིན་པར་ཤེས་ཉོགས་བརྟན་བརྩེང་བྱུང་  
ཞིང་། གོ་ལའི་འགྲུལ་སྤྱོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བྱོ་བ་ཐངས་

གཅིག་ཁྲུང་ས་ན་དུས་དང་རྒྱུས་པ་ཀྱན་ཏུ། སྤྱོད་ལུགས་ཟབ་  
ཆད་གསེབ་བསྐྱར་དང་། འགན་སྤྱོད་རྒྱལ་ཕྱི་རིམ་མོ་མོའི་  
རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆད་འཇལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཆད་མས་  
ངས་ཐུབ། གནས་ལུགས་དེའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ད་ལྟ་འཇལ་  
སྤྱོད་རིག་མཛོད་ཀྱི་སྤྱིང་ས་སྤྲེགས་སུ་རང་རེའི་སྤྱོད་ཡིག་རིག་  
གནས་དང་། རང་ཆོས་རིག་གནས་དག་ལ་བསྐྱུགས་པའོད་སྤྱོད་  
མོའི་ཁ་དར་དང་། གནས་རིམ་མཐོན་པོའི་གོ་གནས་ལུལ་ཡོད།  
དེ་མིན་གཞན་དག་ལ་ཞུམ་པ་བྲལ་བའི་བྱུང་ཆོས་རྒྱས་འཛོམས་  
མཆིས་སྤྱོད། ཡིན་ནའང་། ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་མང་ཆེ་བ། མིའི་སྤྱོད་ལུལ་ལས་འགོངས་པའི་དོན་གནད་  
དཔྱད་མི་བཞེད་པ་དང་། འདས་དོན་གྱི་བཞེད་བྱ་དངོས་ལ་  
བསྒྲོན་ནས་འཁྲོག་བཤད་དང་དཀྲོག་བཤད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་  
ཆོའི་གཏམ་མང་དུ་མཆིས། དེའི་ཕྱིར་དངོས་གཙོ་ལོ་རྒྱུས་  
སྤྱོད་པའི་རིག་ལམ་ན་བྱིས་སྤྱོད་གི་འདུ་ཤེས་ལས། མི་རིགས་  
དང་རྒྱལ་ཁབ་གཙང་མའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་བག་ཆགས་བསྐྱར་  
པའི་རྒྱས་པ་མེད་ཆོད་རེད། ལ་ཐོག་སྤྱོད་མོ་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་  
ལ་འཐབ་ཆོད་དང་། ཉོགས་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུན་རིང་ཡོད་  
ཀྱང་ད་ལྟ་སྤྱོད་དང་དཔྱད་བཞེད་བྲལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དག་  
གིས་སྤྱོད་པའི་ཁ་འཐོར་དང་སྤྱོགས་རིས་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་  
མེད་པ་དང་། དེ་ལའང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཐེན་འཁྲུང་དང་། ཆབ་  
སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ། མི་སྤྱོད་ཀྱི་མེམས་པའི་འཁྲུང་མོ་བཙས་  
ཀྱིས་སྤྲེགས་ནས་ལོ་རྒྱུས་དངོས་དོན་ལ་ཞེན་སྤྱོད་པས་དམན་པའི་  
སྤྱོད་མཛོན་གསལ་རེད། དཔེར་ན། བོད་རང་ས་ནས་ས་སྤྱོད་  
དོ་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་བོན་ཆོས་རིག་གནས་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་  
བའི་ལོ་རྒྱུས་ནག་བསུབ་དང་། དེ་འཕེལ་རིག་གཞུང་དང་ལོ་  
རྒྱུས་བྱིས་ཀྱིས་མེར་བསྐྱེགས། ཐ་ན་བོད་མི་དང་། བོད་  
རྒྱལ་ཐོག་མ་གཏམ་བྱི་བཙན་པོའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ཚུན་ཆད་རྒྱ་  
གར་ལ་གཏུགས་ཅི་ཐུབ་བྱས་པ། རྒྱ་བཟའ་རྒྱུ་མ་བྱིས་ཀུན་གཏུག་



བདེན་མེས་ཨག་ཆོས་ཅན་དང་འདྲ་ཆ་ལྟ་བུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་  
 ཆེད་དུ་བཅུན་མོར་བསུས་པ་དང་། ཁྱིའི་ལྗེ་བཅན་ཀྱི་ཆ་ཡིན་  
 མེན་དག་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིག་སྒྲིང་དང་། ཀྱུ་ཡིག་ཆང་། རྩ་  
 རིང་། བྲག་བཞོས་ཡིག་གེར་གསལ་པའི་དངོས་དོན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
 བདེན་པས་བཤད་སྒྲོས་དེ་དག་ལ་སྤྱི་ལྟ་བུ་དོན་མཐུན་གནང་  
 ཡོད་པ་དང་། ཁྱུ་ཡིག་ཀྱི་ལྗེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལྟ་བུ་དང་།  
 བྲག་གྲུ་བ། རིན་སྒྲིང་སྤྱི་ལྟ་བུ་གཙང་པ། དག་འཇུག་པོ་བྱང་  
 བཅས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ལོ་རྒྱུས་ཐད་ལ་སྤྱི་དཔྱད་ལམ་ལུགས་དང་  
 འབྲེལ་པའི་སྤྱི་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཐོན་བསྐྱེད། ཀྱུ་ལ་  
 སྤྱི་དཔྱད་ལམ་ལུགས་དཔྱད་བསྐྱེད་ལམ་ལུགས་ ཀྱུ་ལ་མཆོམས་བདེན་  
 སྤྱི་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ མདོར་ན་ཆོས་སྤྱི་དཔྱད་འབྲེལ་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་དོན་  
 ལམ་ལུགས་ཀྱི་འདས་དོན་བཞིན་བྱ་སྤྱི་དཔྱད་ལམ་ལུགས་  
 བར་སྤྱི་དོན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་བབས་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོད་པར་དོགས་  
 སྤྱི་དཔྱད་མེ་དགོས་མོད། ད་ལྟ་དཔྱད་ཁུལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དུད་  
 ཅི་སྤྱི་དཔྱད་ཅོམ་ལའང་སྐབས་རེ་རེ་ནས་ཞིབ་གསལ་ལོ་རྒྱུས་  
 གྲུགས་བམ་དག་དུ་འཁོད་མེད་པར་དཔྱད་ན་སྤྱི་དོན་ལོ་རྒྱུས་  
 ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་རེད། དཔལ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
 ཁུལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དོན་དངོས་སྤྱི་དཔྱད་མེད་ཅི་རིགས་  
 ཡོད་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་དཔྱད་ཁུལ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་དཔྱད་  
 གི་ཅུ་པའི་དོན་གནད་ཅིག་མ་ཡིན་ནམ། དེ་ལས་ཀྱང་ཡིད་ཡངས་  
 པ་ཞིག་ལ་ང་ཆོམ་སྤྱི་དོན་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཀྱུ་ལ་ཁབ་  
 འཇིག་ཉེན་སྐབས་གཞི་ནས་རང་བཅན་གཙང་མའི་ཀྱུ་ལ་ཁབ་  
 ཅིག་ཡིན་པའི་བདེན་དཔལ་དུ་ཞུ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ཀྱུ་ལ་རབས་  
 ལྟ་བུ་འབྲེལ་དགོས་བྱུང་བ་དང་། དེས་ཅི་ཞིག་མཆོན། མདོ་  
 སྤྱི་དཔྱད་དགོས་ཀྱིས་པོད་ཆེན་པོའི་སྤྱི་དཔྱད་ལུགས་དང་འབྲེལ་པའི་  
 ཀྱུ་ལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཞེས་སྤྱི་དཔྱད་ལུགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྱི་དཔྱད་དེ་སྤྱི་  
 བྱང་བཅན་དཔལ་དག་གིས། ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་མདུན་  
 གཟུགས་སུ་མ་བོད་པ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཁོང་གིས་གཙོར་

འདོན་བྱས་པར་དགོངས་གཞི་ཡོད་དམ། དེ་འབྲེལ་ཞུ་སྤྱི་  
 པས་མཆོད་ཡོན་གསུམ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་བཤད་གནང་པའི་  
 སྤྱི་དོན་ཀྱུ་ལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔྱད་ཐ་སྤྱི་དཔྱད་དེ་བོད་ལོ་སྤྱི་  
 བྱས་པར་དགོས་དམིགས་མེད་པར་ལག་ནས་གཞིན་བྲིས་པ་ག་  
 ལ་ཡིན། འདི་ལྟར་བསམ་ན་ཆོས་འབྱུང་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཉེར་  
 སྤྱི་དཔྱད་ལས་སྤྱི་དཔྱད་ལུགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྱི་དཔྱད་དེ་བར་སྐབས་ཞིག་ལ་  
 ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དཔྱད་ཆོམ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ཆོམ་  
 ཀྱི་དངོས་གཙོ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དཔྱད་དཔྱད་བཞིན་ཀྱི་ལུ་ལ་ལས་འདས་  
 བེད། དེར་རབས་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་གྲུ་མཐར་ལྷུང་བའི་གནས་  
 ལུགས་རབ་རིབ་ཅམ་ཉོགས་ཡོད་དུས་ང་ཆོམ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
 ལ་ཆག་འཇིག་མོར་བར་ཡངས་མེམས་མེ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
 ཡོད། ཀྱུ་མཆོན་དེ་དང་དེ་འདྲའི་དྲིས་ལན་གྱིས་སྤྱི་དཔྱད་པའི་དྲི་  
 པ་མེ་རིགས་འདིའི་དོན་གནད་ཡོད་ཆང་ཀྱི་ཐོག་མཐའ་བར་  
 གསུམ་ན་རིམ་ཅན་དུ་ལྷགས་བཞིན་འདུག དུས་རབས་ཉི་ཤུ་  
 པར་སྤྱི་དཔྱད་སྐབས་ནས་བཟུང་དུས་རབས་ཀྱི་མཐའ་དཔྱད་ཀྱིས་  
 དང་། གོ་ལའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་ཆོངས་གཉིད་ལས་འདུག་ཡོད་  
 མ་སྤྱི་དཔྱད་པར་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
 གསུམ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གྱུང་གྱུང་ཆང་ཆེན་ཐེབས་པའི་ཀྱུ་ཀྱུན་  
 བཅོལ་འཛོལ་གྱིས་དེར་རབས་དང་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་གསར་པ་དང་  
 ཉིང་པ། ལྟ་ཆོས་དང་མེ་ཆོས། དངོས་གཙོ་དང་མེམས་གཙོ།  
 སྤྱི་དཔྱད་དང་རྒྱུས་ལུས། ལེ་ལོ་དང་བག་འཁུམས་ཞེས་ང་ཆོམ་  
 སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཆེ་ཆེར་བསྐྱེད་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་  
 དམིགས་དོན་ལ་རིག་པའི་བཟུལ་བཟུག་གི་གཞུང་ཆེན་བཤམས་  
 པ་རེད། དེ་ནི་སྤྱི་དཔྱད་པའི་དན་རྟགས་གི་གཞུང་ཆེན་མོད། ཅ་  
 མེད་བཤུལ་མེད་དུ་འགྲོ་མེ་དགོས་པའི་དགེ་མཆོན་ཡང་ཡིན།  
 མདོར་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཟུལ་མཆོམས་གལ་ཆེན་ཞིག་ལགས་པས་  
 རང་འཇིག་སྤྱི་དོན་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔལ་ཅ་  
 ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དེས་ཡིན་པས་ཅིས་ཀྱང་འབད་པ་བྱེད་

དགོས། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་ཞེས་སྒྲེང་ཡོད་དུས་  
གཙོ་བོ་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འདས་པའི་བྱུང་རིམ་བཞི་དེ་  
པ་ཞིག་ལ་བཀོད་བཞིན་ཡོད་ཡོད། སྤྱིར་འཛིན་ཆེན་གྱི་བྱུང་  
བ་དང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལོ་རྒྱུས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཀླན་ནས་  
མེད་སྤྱིར་སྤྱོད་བཅུད་གཉིས་གྲུབ་ཚུན་ནས་འགོ་བཙམས་ཤིང་།  
མི་རིགས་རང་རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་གོ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་བྱུང་བ་  
བཞི་དེ་པ་ཚོས་ཉིད་དུ་གྲུབ་ཅིང་། བྱུང་པར་དུ་སྤྱོད་ག་འདུག་  
གི་འཛིན་ཆེན་དབང་སྤྱིར་མཁན་ནས་བདག་པོ་འགྲོ་བ་མེད་  
རིགས་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སེམས་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས་འཁོར་འདས་  
ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་སྤྱི་ཚིག་འགོད་དགོས་པས་ན་འགྲོ་བ་མེད་  
རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་སྤྱི་ནང་གི་ཤེས་བྱ་ཡོད་ཀྱི་རྟེན་གྱི་  
དབྱེད་ཞིབ་འདུག་གིས་ལོ་རྒྱུས་རིག་པར་དབྱེད་ཚུན་འབྲེལ་བྱ་བྱེད་  
ཐབས་བྲལ་བའི་འོས་འགན་གཙོ་གནད་དུ་འཁུམས་ཡོད། དེའི་  
སྤྱིར་འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་སྤྱི་ནང་གི་  
མཁས་དབང་མང་པོས། རང་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅུ་ལ་ལས་  
བཞོན་པའི་ལྷ་ཚུལ་སྤྱི་ཚིགས་སྤེལ་ནས། དེའི་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་  
རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པའི་སྤྱི་འཕར་ཡངས་པོ་སྤེལ་ཡོད་ལ།  
ངའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདྲུ་སྤྱི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། འགྲོ་བ་མེད་རིགས་  
སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་དག་གིས་སྤྱི་ཤེས་སྤེལ་  
བབ་པའི་ལས་དོན་མི་ཉུང་བར་བསམ་གཞིགས་དང་། དེ་ཞིབ་  
ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་དག་འདུག་ལས་སྤྱི་ཤེས་སྤེལ་བ་ཚུ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔར་  
ཁས་ལེན་མོར་བྱིན་འདུག་ འོན་ཀྱང་རྒྱུང་སྤྱི་པོ་དེ་བསེ་རུ་ལུ་པར་  
སྤྱི་པའི་མི་ཡིས་རང་གི་སྤྱི་པ་རྒྱུན་མ་ཤེས་ན། གནས་གསེབ་  
རང་དགར་རྒྱ་བའི་སྤྱི་པ་འཁུམས་འདྲེ་ཞེས་སྤྱི་པ་ཞིང་ལྷགས་  
པའི་དུད་འགྲོའི་བྱུང་པར་དང་སྤྱིར་ཡོད་པས་ན། མེད་རིགས་  
ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱི་གསེབ་ལ་བསྒྲུབ་སྤྱི་དང་རྟོགས་  
འདུག་ཀྱི་དགོས་པ་སྤྱི་པ་ཅི་དགོས། འོན་ཀྱང་འདིའི་སྤྱི་གསེབ་  
ལ་གནད་དེད་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་མི་ཉུང་བ་རེ་རྟོགས་

དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་ཞིབ་རྒྱུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་མེད་ན་ཆད་  
ལྷན་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་མི་སྤྱི་པ་ལ། སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་གྲུ་ཁ་རྒྱུད་རྒྱུད་  
རེ་ནས་ཁ་གདངས་མིག་ཅེར་ནས་འཕྲོ་མ་འདུག་མཁན་བདག་  
ལྷ་བྱས་སྤྱི་དང་མི་འོས་ཀྱང་དགོ་ཆེན་རྣམས་དང་། བ་མའི་  
དམིགས་དོན་ལ་འབད་བཙོན་ཉམས་ཀྱི་ཚུལ་འཚོས་ཀྱིས་ཀླན་  
ནས་བསྒྲུབ་ཏེ་འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་  
སྤྱི་དང་བར་བྱའོ།

རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོ་ངོས་བཟུང་བ།

འགྲོ་བ་མི་ཞེས་པའི་མིང་གི་གདགས་གཞིར་གྱུར་པའི་  
མངལ་སྤྱི་པ་ཁམས་དུག་དང་ལྷན་པའི་ག་ཁྲག་གདོས་བཅས་ཀྱི་  
ཡུང་པོ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་གཉིས་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་གྲུབ་དེ་  
ནི་སྤྱི་གནས་བཞི་དང་། རིགས་དུག་གིས་བསྐྱེས་པའི་རྣམ་ཤེས་  
ཆེན་ཅན་གྱི་ཡ་གྲུལ། རྟོག་འཛིང་གི་སྤྱི་གཞི་ལ། འཛིན་ཆེན་  
ཀྱི་གནད་དོན། རིག་གནས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱས། རིག་གནས་ཀྱི་འབྱུང་  
ཁུངས། རྒྱུ་དཔག་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཤོང་བ། སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་བའི་  
རྒྱས་ཅུ་ལ་གྱི་བདག་པོ་གང་ཟག་གཅིག་ལ་ཚུལ་ལྷན་ཤེས་རིག་  
གི་སྤྱི་པས་ནས་ངོས་འཛིན་གནད་བར་ཟད་ཅིང་། དེ་ལྟའི་འགྲོ་  
བ་མེད་མིང་གི་གདགས་གཞི་ནི་པར་བཞུས་ཆོད་ཀྱིས་རྒྱུར་སྤྱི་  
གི་གཞུགས་སྤྱི་དམ་པར་ངོས་འཛིན་ཅུ་ལས་མ་བྱུང་བ་  
འདྲ། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན། སྤྱིར་གོ་ལ་རེ་ལ་མོ་འདི་ཆགས་ཤིང་།  
གནས་ནས་སྤྱི་གཞི་ལྷན་དང་སྤྱི་གཞི་མེད་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་ཇི་སྤྱི་དཔ་  
རྣམས་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྤྱི་པ་འཕེལ་དང་། གོ་རིམ་  
ངེས་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོད་ནས་དུས་རབས་རེ་རེ་དང་། འཕེལ་  
འགྱུར་ཀྱི་གནས་ལུགས་རེ་རེ་བརྒྱུད་དེ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་གནག་  
རྒྱུས་ཀྱང་རྟོགས་བྱུང་པའི་ཤེས་བྱ་རེད། ང་ཚོའི་ཆེན་གཞིར་  
གྱུར་པའི་གོ་ལ་འདི་མེད་པ་ནས་ཡོད་པའི་དོ་བོར་འཕྲོས་པའི་རང་  
བཞིན་དང་གནས་ལུགས་འདིས་བྱ་དངོས་རྣམས་ཐོག་མ་ཉིད་

ནས་ཚུགས་ཐུབ་དུ་མེད་པ་དང་། འཕེལ་འགྱུར་ཆོས་ཉིད་ལས་  
 རྟོག་ཐབས་བྲལ་པའི་གང་ཆ་ཆོགས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།  
 དེ་བས་འཕྲོ་མ་མིའི་ངོ་ཤོ་གནང་ནས་དཔར་བསྐྱར་པར་བྱལ་པ་  
 བཞིན་སྟོ་ཀུན་ནས་འདྲ་འཆུངས་སུ་འདོད་མི་རིགས། ཏུས་  
 རབས་རེ་རེར་འཕེལ་འགྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཤིས་ཀ་དང་བསྐྱུན་  
 ཏེ་སྤྱས་ཏེ་ལེགས་དང་འཕུས་སྟེ་ཆོང་དུ་སྤང་བ་མ་ཡིན་ནང་ལ་  
 རྩལ་གྱིས་མིའི་ངོ་ཤོ་གསར་བསྐྱུན་ཏེ་ལྷར་བྱེད། ང་ཆོའི་བྲང་  
 བདེན་གྱི་ལྷ་བ་དང་། གནས་ལུགས་རྣལ་མའི་སྤང་ནས་མེས་  
 པོའི་ཀང་རྩས་རྩེན་པར་རྟོགས་འདུག་བྱས་ཏེ། འཕྲོ་མ་མིའི་  
 ངོ་ཤོ་འཕེལ་བྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ལ་དབྱེ་མཇལ་ས་རེ་རེ་ནས་  
 གསལ་བཤད་གནང་དགོས་པ་ལས་དྲུང་ཞིན་དང་ཅལ་འདྲོག་  
 གི་གང་མ་རྒྱུད་འབྲལ་ག་ལ་ཆོག

འགྲོ་བ་མིའི་ཆོ་སྲོག་ཐོག་མ་འབྲས་པ་ནས་རང་བྱུང་  
ཁམས་ལ་འཇམ་འབྲུད་ཀྱི་ངལ་རྩོད་མེད་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་  
ལོ་རྒྱུས་གསལ་བ་ནས་མིའི་རིགས་ལ་གནམ་ས་ལྷ་བྱའི་འཕྲོ་འགྲུར་  
བྱུང་སྟེ་མིའི་རིགས་ནི་ཆེས་མཐོའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གོ་སར་འགྲིང་  
བ་ལོས་ཡིན། གདོད་མིའི་མི་རྒྱལ་ས་ལ་སྲོག་ཆགས་གཞན་དང་  
མིག་ཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འགལ་སྐྱའི་ཆོར་ཤེས་མེད་པར་མ་ཟད། རང་  
ཉིད་སྲོག་ཆགས་གཞན་ལས་ལྷག་པའི་ཆོར་ཤེས་ཀྱང་མེད་པ་  
རེད། ཁོ་ཆོ་རིམ་གྱིས་ངལ་རྩོད་ལ་ཞུགས་ཏེ་སྐད་ཀྱི་གསལ་རེ་  
རྒྱས་དང་རེ་དར་དུ་སྤོང་ནས་དོ་ཆས་སྤྱོད་དེ་ཁ་ཟས་འཛོལ་བ།  
ཁ་སྐད་ཀྱིས་བད་བྱེད་པ། མེ་སྐྱོར་གྱི་ཤེས་བྱ་རྟེན་པ། གཤིན་  
པོ་དུར་སྟེན་བྱེད་པ། དོ་ཆས་ལོ་བྱད་དང་ལག་ཆ་བཟོ་བ། དོ་  
ཆས་རྟེན་མའི་དུས་འཇུག་ཙམ་ལ་ཁབ་དང་ཉ་རྒྱ། བྲ་ཕབ་པ།  
མོ་རྒྱགས་པ། དོ་ཆས་གསར་མའི་དུས་རབས་སུ་ཞིང་ལས་དང་  
སྲོག་ཆགས་གཙུན་པ། ཁང་བ་རྒྱག་པ། ཚུལ་ལྡན་ཤེས་རིགས་  
ཀྱི་དུས་རབས་ལ་ལྷགས་ཆས་བདུང་བ་དང་། ཡི་གེ་ལག་ཅུལ་  
ཆན་རིག་རྩོམ་རིག་ སོགས་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཐད་ལ་གྲུབ་འབྲས་

བླ་མཁུ་དུ་ཐོན་པ་ས་སྤྱི་ཆགས་གཞན་གྱིས་འགྲན་མི་རྒྱས་པ་ཞིག་  
 དུ་གྱུར་པ་རེད། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་རབ་བླ་མཁུ་  
 དུ་འཕེལ་བའི་དན་རྟགས་ཁོ་ན་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། སྤྱིར་  
 མིའི་རིགས་ལ་མ་ཆོཅ་ན་གཞི་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ནི་ད་ག་ཁྲག་  
 གདོས་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་དང་། ཆོ་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་  
 དུ་ཡོད། རྣང་ཚུལ་དེ་གཉིས་ནི་མི་ལ་མིའི་མིང་གི་གདགས་གཞི་  
 འཐོབ་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་མོད། གལ་སྲིད་གཞི་གྲུབ་  
 དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་འཇམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་པོར་བརྒྱགས་  
 དུ་སོང་ན་མིའི་ངོ་བོ་བརྟན་ཆགས་དང་། མིང་གི་འདུག་པ་སྤྱི་  
 རིག་པའི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ངེ་ལྟར་བསྟར། མི་དང་  
 དུད་འགྲོའི་བྱུང་པར་ཡང་གང་གིས་འཛིན་གནའ་དེང་མཁུ་  
 པ་དག་གིས་མིའི་གནད་དོན་ནི་ཤེས་རིག་གི་རྩ་བ་ཡིན་པར་ཁས་  
 ལེན་རྒྱུ་བཤིང་དང་། རྒྱལ་པར་དུ་སྟེན་དངོས་རིག་པ་བཙོན་  
 མིན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བསྟེད་པའི་སྟེན་དངོས་ཤིག་དུ་ངོས་འཛིན་  
 དོན་མཐུན་གནད་གིན་འདུག དེར་མ་ཟད་ང་ཆོའི་གཏན་ཆོགས་  
 རིག་པའི་གཞུང་དུ་སྤྱོད་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་གམ་  
 ཡང་དག་ལ་བགྲང་ཡོད། དོན་དམ་པར་མིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་  
 གཤི་བ་གོ་རིམ་ཅན་དང་། ལུགས་སྟོལ་ཅན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་རགས་  
 ཅམ་རྟེན་པ་ནས་མིའི་ལུས་ངག་གི་འགྲུལ་བསྟོད་གོ་རིམ་ཅན་  
 དང་། གཏན་ཆོགས་ཅན་དུ་ཆགས་ཤིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་  
 བོ་ངོས་འཛིན་ཐད་འཕྲོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་སྤྱི་བས་པའི་  
 གཟུགས་བྱུང་ཅམ་ལ་རྣོ་མ་པའི་འདུ་ཤེས་ལྡང་སྟེ། རྣམ་དཔྱིད་  
 ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་སུ་བྱུང་གི་ཆ་རང་ལ་བཞེད་པ་མ་གྲོས་རང་  
 མཐུན་གྱིས་གཅིག་གྱུར་དུ་བྱུང་བའི་རྣང་ཚུལ་འདིས་ཚུལ་ལྡན་  
 ཤེས་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་གཏན་འཁེབས་དང་། གོ་ལ་རྒྱུམ་པོའི་སྤྱིང་  
 དུ་ཐོག་མའི་འཆོ་སྤྱོད་སྐབས་ནས་བཟུང་རིག་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
 ཞིག་ལ་བརྟན་ནས་འཆོ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། མིན་རིག་གནས་  
 དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་། འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་

འདས་པའི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་མིའི་གནད་དོན་ལས་མ་འདས་  
 པར། མིའི་གནད་དོན་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་  
 གྱི་འབྲུང་ཅ་ཡིན་པ། མིན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཡོད་ཆད་དབང་སྒྱུར་  
 མཁན་དང་། གཤགས་བཅོས་པ། བཅོ་སྒྱུར་མཁན་ཉག་  
 ཅིག་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་འགྲོ་བ་མིས་མིའི་འདུ་ཤེས་ཅི་ཞིག་  
 བཅངས་དགོས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན་ད་གཞོན་མིའི་རིགས་སུ་  
 ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་དང་ཁ་བྲལ་ནས་དོན་སྤྲོད་གཞན་ཞིག་  
 འཛོལ་བྱ་མེད་པའང་ཤེས་བྱུང་སྟེ། དཔེར་ན། མི་ཆོས་རིག་  
 པར། ལྟ་ཆོས་རིག་པ། ཆབ་སྲིད་རིག་པ། དཔལ་འབྱོར་རིག་  
 པར། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ། སྤྱི་ཚིག་རིག་པ། ཚན་ཅུལ་རིག་པ་  
 མོགས་གང་ཡིན་ན་མིའི་མི་ཆེད་ལོ་རིམ་ཁྲོད་བྱུང་བའི་བྱ་གཞག་  
 ལས་གཞན་པའི་རིག་གནས་སམ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་  
 རྟོན་མི་སྤྲོད་དོ། ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིག་པར་གཟུར་  
 གནས་ཀྱིས་དཔུང་ཞིབ་ཡང་དག་བགྱིས་ན་མིའི་རིགས་ཀྱིས་མིའི་  
 འདུ་ཤེས་ཅི་ཞིག་བཅངས་དགོས་པ་གསལ་ལེར་རྟོགས་བྱུང་པར་  
 སྟེ།

མདོར་ན་མིན་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཡུལ་དང་། རིག་  
 གནས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས། རིག་གནས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་  
 པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་པས། མཐར་ཐུག་ན་མིའི་མིང་གི་  
 གདགས་གཞི་དངོས་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དོ་བོ་ལས་བཞུགས་བྱུང་  
 མེད་པ་གཏན་ཆོགས་ཀྱིས་ཁྲུབ་བསྐྱགས་བྱས་ཆོག་པར་སྟེ།

མིའི་འབྲུང་ཁུངས་ཐད་ཀྱི་མཁས་པའི་བཞེད་  
 ལུགས་འགའ་འགོད་པ་དང་། དེ་ལ་དོགས་སྒྲིང་  
 ཅུང་ཟད།

༡ ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པས་དཀོན་མཆོག་གིས་འདམ་གྱིས་  
 གཡའ་ཏང་ཞེས་པའི་སྒྲིམ་པ་ཞིག་བཅོས་རྗེས་དེའི་ཕྱི་བས་མ་  
 བོག་སྟེ་ཤུ་བ་ཞེས་པའི་བྱུང་མེད་ཞིག་བཅོས། དེ་གཉིས་འདུས་

པ་ལས་བྱ་ཐུག་མང་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱུད་ལས་མིའི་འགྲོ་བ་བྱུང་  
 བར་བཤད། གཞན་ཆུལ་འདི་རྒྱ་བ་ཚྭ་གས་ཀྱལ་ཁབ་དུ་  
 དར་བྱུང་།

༢ རང་བཞག་ཆོས་ལུགས་པའི་མཁས་པ་མང་པོས་  
 སེམས་ཅན་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཆོ་སྒྲིག་ལས་ལས་བྱུང་བར་བཤད།

༣ བོན་པོ་ཆོས་འབྲུང་བ་སྤྱུལ་ལེ་སྤྲོད་པོ་ལས། སྒྲི་  
 ང་ཆེན་པོ་ཆེ་གཅིག་བྱུང་། སྤྱི་སྒྲིང་ཁུལ་ལ་ལྟ་བུ་དཀར་པོ་  
 ཆགས། རང་གི་སྒྲིང་ཆུ་ལ་དུང་མཆོ་སྒྲིང་མོ་འབྲེལ། བར་  
 གྱི་སྒྲིང་འདི་དར་ཆ་ལ། རིགས་བྱག་སེམས་ཅན་ཀྱང་དུ་གྲོལ།  
 ཞེས་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་སེམས་ཅན་གྲོལ་ཚུལ་བཤད་  
 ཡོད།

༤ རྒྱ་གར་བས་འོད་གསལ་གྱི་ལྟ་བུ་མེད་ནམས་དམན་  
 པ་རྣམས་ཆོ་འཕྲིས་ཏེ་འཛིག་རྟེན་དུ་སྒྲིམ་ནས་མིའི་འགྲོ་བ་བྱུང་  
 བར་བཤད། ཡང་མདོ་དྲི་མེད་གཟི་བརླིང་ལས་ མི་ཡི་འགྲོ་  
 བའོད་གསལ་ལྟ་ལས་མཆེད། ཅས་ལྟ་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱུང་ནས་  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ཡུན་ཆོགས་བསྐྱེད་དེ་མཐུ་དང་རྩ་འཕྱལ་རིམ་གྱིས་  
 ཉམས་ཏེ་འགྲོ་བ་མིར་གྱུར་བར་བཤད།

༥ རྒྱ་ནག་པས་སྤྱི་དབང་ཅི་ཞེས་པའི་ལྟ་མོ་ཞིག་ཡོད་  
 པ་རང་གཅིག་བྱ་སྤྲོད་པར་སུན་སྤང་སྒྲིམ་ཏེ་འདམ་གྱིས་མིའི་  
 གཟུགས་བཅོས་ནས་ལུ་བཏབ་པས་གསོན་པོར་གྱུར་བ་ལས་མི་  
 བྱུང་བར་བཤད།

༦ བོད་པས་སྤྱུང་དང་བྲག་སྤྱིན་གཉིས་ལས་མིའམ་འགྲོ་  
 བ་མིའི་རིགས་བྱུང་བར་བཤད།

༧ དབྱིན་ཇིའི་སྒྲིམ་དངོས་རིག་པ་བཏང་སྤྱན་གྱིས་  
 སྤྱི་ལས་མི་བྱུང་བར་བཤད།

༨ སྒྲིམ་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་སྤྱོད་འཛིན་པ་ལ་  
 མ་ཁེ་ནས་འོ་འབྲུང་སྤྱི་ཆགས་ཉིད་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་  
 འབྲུང་ཁུངས་སུ་བཤད།

༧ རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བར་སྒྲུབ་པ་ཆོས་ཆེ་སྒྲིག་ནི་སྒྲིག་བྱུང་  
རུལ་སྒྲུབ་སྒྲིག་དངོས་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བར་བཤད། (འདྲིའི་ལྷ་  
བ་གཅིག་གི་སྒྲིག་པ་ཆོས་ཆེ་སྒྲིག་རུ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ལོ་ལ་  
པ་ལེང་རེད།)

༡༠ སྒྲིག་པ་ཆོས་ཆེ་སྒྲིག་པ་བ་དྲུག་སེ་སྒྲིག་པ་ཆོས་ཆེ་སྒྲིག་  
རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལྟེ་གནད་དབང་ཅ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པར་བཤད། (ཁོས་ལྟེ་གནད་དབང་ཅ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་ཁྱོད་  
ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་གསལ་གཏོང་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་མཛོད་  
ཞིག་ཏུ་དོས་འཛིན་བྱེད།)

༡༡ ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྐར་དོད་དང་གཟུང་སྐར་སྐར་  
རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་མེད་ཡོད་པ་གསལ་ལོགས་བྱུང་རྒྱུ་མེད་རིགས་ཀྱི་  
ཆེ་སྒྲིག་ནི་གོ་ལའི་བྱ་རོལ་གྱི་བར་སྐར་སྐར་བ་ལས་བྱུང་བར་  
བཤད་དོ།

བཀོད་མ་ཐག་པའི་བཞེད་ལུགས་དེ་དག་ལྟར་གཅིག་  
གྱུར་གྱི་དྲི་བ་ལ་དྲིས་ལན་གཅིག་གྱུར་ཞིག་བསམ་མ་ཐུབ་པར་  
ད་ལྟར་གྲུབ་གཞིའི་གྲུབ་དུ་ལུས་འདུག ཡིན་ནའང་བསམ་  
སྒྲིབ་དང་། དཔུང་བཟོད་པ། ཆོན་རིག་པ་བཅས་ཀྱིས་སོ་སོའི་  
རིག་གཞུང་གི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་གི་སྐར་ནས་རྣམ་དཔྱད་ཅུལ་  
སྒྲུབ་ཀྱིས་དཔུང་བྱའི་དཔུང་འབྲས་རྣམས་རང་དོས་སུ་གཏན་  
ཚིགས་སུ་གྲུབ་པ་གང་དཔུང་གཞིའི་ཚུལ་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་  
ཡི་རང་བའི་གནས་ལགས། དེ་དག་སྒྲིའི་ཆ་ནས་བཟོད་གཞི་  
གཅིག་ལས་གཉིས་མིན་མོད། དོགས་སྒྲིབ་ངམ་དཔུང་ཞིབ་ཀྱི་  
དབང་དུ་སོང་ན་བཞེད་ལུགས་སོ་སོའི་དམིགས་དོན་ལ་བྱུང་པར་  
ཅུང་ཟད་རེ་ཡོད་དེ། ལ་ལས་ (ལས་ལས་བྱུང་བར་སྒྲུབ་  
ཆོད་དང་། རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བར་སྒྲུབ་ཆོད།) སྒྲིབ་ཆེ་སྒྲིག་  
གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། འགའ་ཤིག་གིས་ (ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་  
ཆོད་དང་། གོ་ལའི་བྱ་རོལ་གྱི་བར་སྐར་སྐར་བ་ལས་མེད་ཆེ་སྒྲིག་  
བྱུང་བར་སྒྲུབ་པ་ཁག་ཅིག) མེད་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སྒྲིག་གི་ཐོག་མའི་

འབྱུང་ཁུངས། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ (གནའ་དེང་གི་འཕེལ་འགྱུར་  
སྒྲུབ་ཆོད།) མེད་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་གྲུབ་པ་བཅས་  
ལ་བྱུང་ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་པར་ཅམ་ཡོད་པར་སྐར་། བཟོད་སྐར་ས་  
ཀྱི་ཆ་ལའང་སྒྲིབ་བྱུང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ། རྒྱུ་བྱུང་  
ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་ཚུལ། སྒྲིག་གྱུར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མོས་ཚུལ་  
བཅས་སྒྲེ་ཆོན་གསུམ་དུ་བསྒྲུས་ཆོག་གོ།

༡ དེ་ལས་སྒྲིབ་བྱུང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལ།  
སྒྲིབ་གཏམ་རྒྱུད་ཅེས་པའི་མེད་གི་གོ་དོན་སྐར་ནས་བཤད་ན་སྒྲིབ་  
བྱུང་མི་དམངས་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་དུ་གྲགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུལ་  
ལ་དོས་འཛིན་གནད་བཞིན་ཡོད་པས་དོན་ལ་གནས་མིན་ཅི་རིག་  
ཡོད་ཆོག་ལ། ཡོད་དགོས་དེས་ཤིག་ཀྱང་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་  
མཚོན་ན་དེ་ནི་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཐོག་མའི་སྐབས་ཡིན་པས་  
སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་མཚོ་བསམ་ཞིབ་མོས་དཔུང་ན་འཕེལ་འགྱུར་  
ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིགས་ནས་ལངས་ཏེ་དེ་འི་གི་གནས་བབ་ལྟར་  
འབྲེལ་བཤད་གནད་བ་ལ་བསྒྲུར་ཐབས་ག་ལ་ཡོད། དེར་མ་  
ཟད་སྒྲུབ་ཡངས་འདུག་གི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་ཁུངས་སུ་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་  
རྒྱུད་ཡོད་མོད་དོག་འདུག་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱིས་བྱུང་བའི་ནི་ལྷ་བ་ལེས་པར་འབྱུར་དགོས། གཏམ་རྒྱུད་  
ཡིན་ན་ཡོངས་གྲགས་ཅམ་ལས་དོན་ལ་གནས་མིན་ཅི་རིགས་  
ཡོད་ཀྱང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་ལ་གནོད་སྒྲིབ་ཅི་ཡང་མེད། མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་བྱུང་བའི་ནི་ལྷ་བ་འབྱུར་མི་དགོས། དེར་བཞེན་སྒྲིབ་  
བྱུང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལ་ལུང་རིགས་ཟབ་མོའི་རྒྱབ་  
བཞེན་དང་། བསྐྱེད་བཅད་བཟར་གསུམ་ཀྱིས་ལུགས་ཉིས་དང་  
བའི་རྒྱུན་དཔུང་འབྲེད་དོན་མཐུན་བྱས་ན་མ་གཏོགས། སྒྲིབ་  
སྒྲིག་པ་རྒྱུད་བཞིན་ནས་བཟོ་བཅས་བྱ་ལུལ་དང་། འདོར་བྱ་  
ཉག་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམ་མི་རུང་། གཟུར་གནས་ཀྱིས་གཏམ་རྒྱུད་  
ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལ་སྒྲིགས་དོར་བཅུད་ལེན་བྱ་དགོས་སྐུལ། དེས་  
ན་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་པོད་བཅས་ཀྱི་སྒྲིབ་བྱུང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་

བཤད་ཚུལ་ལས་དང་པོ་གཉིས་ད་ལྟོ་སྐབས་ལ་བྱས་སྤངས་ལྟ་  
བུའི་དགོང་ཕྱོད་གཅིག་ཕྱེས་དཔྱད་ཅིན་དང་བཟོད་ཅིན་གང་  
ཡང་མེད། བོད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ནི་དེ་དང་རབས་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱོད་  
བའི་ལྟ་ཚུལ་དང་གཅིག་མཐུན་བྱུང་པས་ན་ལེགས་བཤད་དུ་  
བསྟགས་བཞིན་པ་ལགས་པས་གཤམ་དུ་བཤད་པར་བྱའོ།

༡ ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལ། སྤྱིར་ཆོས་ལུགས་ཞེས་  
པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་མི་མངོན་གསང་བའི་དབྱིངས་སུ་  
དགོན་མཆོག་གམ་མགོན་སྤྱབས་སྐྱེའམ་ཆེད་ཅིག་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་  
བཞན་པོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་བདེ་བ་སྦྱིན་པ་དང་། རྒྱག་བསྐལ་སེལ་  
བར་འདོད་པའི་སྒྲོན་པའི་འཆོ་ཐབས་ཤིག་ལ་གོ་བཞིན་ཡོད་འདྲ།  
འོ་འགྲོ་བ་དུ་ཆོས་ལུགས་རེ་རེ་ལ་ངོ་བོ་དང་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་  
ཡོད་པ་ཤེས་གསལ་ལགས་ན་འདྲ་འདིར་བྱུང་ཅམ་བཟོད་ན།  
ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
སངས་རྒྱལ་སམ་འཁོར་གྱི་རུང་ཡིན་པ། སངས་རྒྱལ་ལ་བདག་  
འཛིན་དང་རྒྱག་བསྐལ་མེད་པ། སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ལ་  
མང་གཙོ་རང་བཞིན་ལྡན་པས་ནང་གསེས་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་  
དར་ཡོད་པ་དང་། རྗེས་དཔག་འདུ་ཤེས་གཅིགས་ཆེན་བྱེད་པ།  
འདིའི་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིར་རྗེ་ལ་ཆད་མེད་དོ། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་  
ཀྱིས་དགོན་མཆོག་ནི་ནམ་ཡང་དགོན་མཆོག་དང་མི་ཉིད་དགོན་  
མཆོག་ཏུ་འགྱུར་མི་བྱུང་པ་དང་། ལྟ་ལ་བདག་འཛིན་དང་རྒྱག་  
བསྐལ་ཡོད་པ། དགོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་བསྟུབ་  
དགོས་པས་སྒྲེར་སྒྲེམས་རང་བཞིན་དང་སྒྲེར་གཙོད་རང་བཞིན་  
ལྡན་པ། འདིའི་སྤྱིར་རྗེ་ལ་ཆད་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཐུན་  
བྱ་ཅམ་ལ་གཞིགས་ན་སྤྱོད་མཐོང་ནས་ཕྱགས་རྟོགས་པའི་དཔེ་  
བཞིན་སོ་སོ་བ་ཡིན་པ་རྟོགས་སྤྱོད་པས་འདིར་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་  
ན་སྐབས་སུ་མ་བཤད་པ་ཞིག་གོ།

༡ ཡེ་ཤུའི་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་བསྟན་  
པར་སྤྱོད་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པའི་བཤད་ཚུལ་འདི་ནི་དངོས་གཙོ་ལྡན་

སྤྱོད་པའི་ཁྱད་པར་མེད་པོར་གཏམ་མམ་བཞག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཞིག་  
ཏུ་འདོད་པ་ལས་གཞན་བྱ་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད། ལྟ་མཆན་ནི་དེང་  
སྐབས་ཆོས་ལུགས་ལ་བཞག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གི་མཐའ་དོན་ལ་  
དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པས་ཆོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ཁྱད་པར་སྤྱོད་  
མངས་དང་འཛིན་སྟངས་ཏུ་འདོད་ནས་ཆོས་ལུགས་ནི་རུལ་སྤངས་ཀྱི་  
ངོ་བོར་སྤྱོད་བཞིན་པ་མངོན་གྱུར་རེད། འབྲས་སྒྲོལ་དང་བའི་བསམ་  
སྦྱོའི་པའི་དཔེ་དཔྱད་དུ་ “དགོན་མཆོག་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཅི་ན་འདི་  
ནི་སྟོན་གྱུར་གྱི་ཐ་སྟངས་ཅིག་རེད། ཐ་སྟངས་འདི་རྟོག་བཟོ་བྱེད་པའི་  
ཡུལ་” རྗེ་ཞེས་རྟོག་བཟོ་འབའ་ཞིག་ཏུ་ཐག་གཅོད་གནང་འདུག་  
ཡང་ན་ “མི་མེད་ན་དགོན་མཆོག་ག་ལ་ཡོད་” ཅེས་བཟོད་པར་  
གོ་ཆུ་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། གལ་སྲིད་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་  
ཅན་འདི་མེད་པར་གྱུར་ཤུལ་དུ་དགོན་མཆོག་ཅེས་རང་གྱི་འཕེར་  
བའི་གཞི་གྲུབ་ཅིག་ཡོད་དམ། ཡང་སྤྱིར་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་  
ཀྱིས་གསུངས་པ་དོད་གནང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ངོར་གྲུབ་པའི་དགོན་  
མཆོག་དེ་ལས་གཞན་པའི་དགོན་མཆོག་ཅིག་འཆོལ་ཐབས་དཔེན་  
པ་དངོས་གནས་རེད། “ཆད་མར་འཛིན་པའི་འཁོར་བ་སངས་།  
ཡེ་ཤེས་ཀྱན་ཉིད་དོན་ལ་རྒྱས་། དེ་ལ་སངས་རྒྱལ་ཞེས་གྱུར་བྱ།”  
ཞེས་སངས་པ་དང་རྒྱལ་པའི་གཞིར་གྱུར་བའི་ནམ་པར་ཤེས་པའི་  
སྤྱིར་གོ་སྤྱོད་གཉིས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སངས་པ་འམ་བྲལ་  
བའི་ངོ་བོར་འཕྲོལ་བཞིན་པའི་ཆད་དེ་སངས་རྒྱལ་དགོན་མཆོག་ཏུ་ནང་  
པས་འཛིན་པས་ན་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་དང་། ལྟ་འབྲས་གོ་སྤྱོད་གིས་  
དགོན་མཆོག་ཞེས་པ་ཞིག་འགྲུབ་ཐབས་མེད་ཚུལ་རེད། ད་གང་  
སྤྱོད་མེས་དགོན་མཆོག་བསྟན་པ་མ་ཡིན་པར་དགོན་མཆོག་གིས་  
མི་བསྟན་པར་བཞེད་པའི་རྒྱ་འབྲས་གོ་སྤྱོད་གི་བཤད་ཚུལ་འདི་ནི་  
དངོས་གཙོ་ལྡན་སྤྱོད་པའི་ལུགས་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་  
ཁྱད་པར་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་ཐབས་མེད་པེས་རེད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་  
ན་ ཡོངས་གྲགས་སུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་ལ་  
སྤྱོད་བཅུད་དགོན་མཆོག་གི་བསྟན་པར་བཞེད་མཁན་དག་གིས་ངས་

ཆོག་ཇི་ལྟར་འབྱེད། བྱེད་པོ་ཡོད་ཐག་ཆོད་པའི་དངོས་པོར་རང་  
བྱུང་ཁམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འདུག་པ་སྤྱིའི་གཏན་ཆོག་གིས་ལ་མ་  
གྲུབ་པའི་བྱེད་དང་། ཐ་སྙད་འདིས་ད་ལྟོ་ཡོད་པ་གྲགས་ལ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་བསྐྱུན་པ་མ་ཡིན་པ་དོན་གྱིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་མ་རེད་  
དམ། འབྲོང་བྱས་ཀྱང་། “གལ་སྲིད་དཀོན་མཆོག་གིས་འགྲོ་བ་  
སེམས་ཅན་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་བར་ལ་བཏང་  
སྒྲིམས་མེན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་དང་ཕན་ཚུན་བར་ཆོད་འཛིན་ཐབས་  
དཀའ་བའི་རྒྱལ་པོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བསམ་མོལ་ཞིག་འབྱུང་དགོས་  
དོན་ཅི་ལ་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་དག་བྱུང་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་  
ཆོད་འཛིན་བྱས་ཆོག་མོད། ད་ལྟོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཀྱང་ཆོད་འཛིན་  
བྱེད་མ་བྱུབ་བར་ཡོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་  
བ་ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་ས་ཡོད་པའི་རང་ཚུལ་དེ་དཀོན་  
མཆོག་གིས་མ་མཁྱེན་པ་ག་ལ་སྲིད་” ཅས་བཏང་སྒྲིམས་མེན་པའི་  
འདུ་ཤེས་དང་། རྒྱལ་པོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བསམ་མོལ་འབྱུང་དོན།  
ཇ་དྲག་གི་གནས་བབ་མི་མཁྱེན་པ་སྲིད་དམ་ཞེས་ཀྱི་བའི་ཚུལ་དུ་  
དོགས་སྒྲོང་བྱས་པ་ལྟར་ན་སྒྲོང་བཅུད་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྐྱུན་  
པར་མི་བཞེད་པས་རིག་ཤེས་ཀྱི་མཐོ་རྒྱལ་སྤྲོ་སྤྲོས་ཀྱི་འདུའི་ལྷ་སྤྱང་  
གི་རིགས་ལ་རྒྱུད་ཏུ་མི་དར་ཐག་ཆོད་རེད།

༡ རང་བསྐྱུན་ཤེས་རིག་གིས་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་  
ཡོད་ཆོད་ཀྱི་ཆོ་སྤྲོ་གནི་ “ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྒྲ་ཆོག་གིས་སྤྱེས།”  
ཞེས་པའི་ལས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྤྲོ་གི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་འདོད་  
མོད་ཀྱང་བསམ་མོལ་དྲིར་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ལས་ལ་ཞུགས་ཆོ་  
བཞག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་རྒྱ་ལས་གཞན་བྱ་  
ཐབས་ཅི་ཡང་མེད་སྟེ།

མདོར་ན་ཆོས་ལུགས་ལྟའི་རིག་པ་བཙུགས་ལས་དང་དཀོན་  
མཆོག་གིས་བསྐྱུན་པར་འདོད་མོད་དེ་ནི་མིའི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
གནད་དོན་མིའི་རིགས་རང་གིས་སྤྲོ་འདོན་བྱེད་མ་བྱུབ་པར་ཁ་

གཡར་ས་གཞན་ཞིག་བཙུགས་པ་གཏན་ཆོག་གིས་ཤིག་ཏུ་དོན་དམ་  
ལ་ཁས་ལེན་བྱས་པར་སེམས་སོ།

༡ ཆོན་རིག་གི་བཤད་ཚུལ་ལ། སྤྱིར་ཆོན་རིག་ནི་རྒྱལ་  
ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ཡོད་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་ནང་བྱུང་བའི་རིག་པ་  
ཞིག་རེད། ཁོའི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་སམ་རང་བཞིན་  
དངོས་ལ་གཏུགས་ཅི་བྱུང་བྱེད་པའི་དྲང་བདེན་གྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།  
མདོར་ན་ཁ་གཙོར་འཛིན་ལས་སྤྲོ་གྲུར་ལ་ཡོད་ཆོས་མེད་མཁན་  
གྱི་བྱུབ་མཐའ་བཞིག་ཀྱང་རེད། ཡིན་ནའང་། ཆོན་རིག་པའི་  
ལྟ་བུས་སྤྱི་བའི་གནད་དོན་ཆེ་ཕུ་མཐའ་དག་ཆོན་རིག་པ་གང་ཞིག་  
གི་སྤྱོད་པ་གཏན་ཆོག་སུ་བྱུབ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དོན་ལྟར་ཡིན་པའི་དེས་  
པ་གཏན་ནས་མེད། བྱ་དངོས་གཅིག་ལ་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་  
ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་དང་དབྱུང་ཆས་སྤྱད་དེ་རྟོགས་འདུག་གི་མཐའ་  
འབྲས་ལོག་ཤིང་ཤེས་ནས་ཆོར་ཤེས་གསུམ་བས་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་  
བ་ལོ་རྒྱས་ཁྱོད་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཟེན། དེར་བརྟེན་ཆོན་རིག་པས་ཆོད་  
ལྟའམ་དབྱུང་ཞིབ་སྒྲ་ཆོག་གིས་བྱས་པའི་མཐའ་བརྒྱུ་མཐའ་ཅན་  
ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་དང་། ལྱང་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་བརྟེན་ལ་  
བརྟེན་ནས་ལེགས་ཉེས་ཐྱང་དོར་ལས་ན་ལས་དུ་རྒྱུད་བསྐྱགས་བྱས་  
ཆོད་ལ་མགོ་བོ་དུད་ག་ལ་ཆོག་ ལྟ་སྤངས་དེ་ནི་ད་ལྟོ་དགོས་མཁོ་  
ཉག་གཅིག་རེད། སངས་རྒྱས་བུ་ཀྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་བྱུ་  
ཅད་ཡང་དག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་ཡང་དག་མིན་  
ཡོད་པས་སྤང་ཚུལ་སྒྲ་ཆོག་གིས་བྱུང་བར་བརྟེན་བྱ་དངོས་གང་ལ་ངོ་  
བོག་ཅིག་ལས་གཉིས་མེད་ཀྱང་ཡོད་པར་སྤང་བཞི་འབྲུལ་ཤེས་རེད་  
གསུངས་པར་བརྟུར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་  
ཁུངས་གཅིག་ལས་བརྒྱ་ཕྱག་སྤོང་ཕྱག་མེད་པར་གྲོས་ཐག་གཅོད་  
རྒྱ་ལ་མཁས་བརྒྱ་མཁྱེན་གཅིག་ལོས་ཡིན་སྟེ་མོ།

༡ རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བར་སྤྱི་བཙུགས་ལས་སྤངས་ཀྱི་དངོས་  
རྒྱུ་ལ་ཆོ་སྤྲོ་ག་སྤྱིར་དུ་བྱུང་བར་སྤྱི་བ་ལ། འབྲོང་བྱས་“ དེ་





སྐྱུ་རྒྱུ་མཉམ་འདུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བཅས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་  
པ་མ་ཟད་སྤྱི་བཅུད་དཀར་པོ་དང་། ཕུ་ཕུང་ཉིང་རུལ། སྐྱུ་  
རྒྱུ་ཆ་གསལ་བྱོད་དུ་བདག་ཉིད་པར་ཀྱག་ཐུབ་པའི་རྒྱས་ལྡན་  
རྒྱས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པས་རེད།” ཅེས་བརྗོད་པ་བཅས་  
ལ་གཞིགས་ན་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་མཁས་པས་སྒྲིང་བར་བཞེད་ན་འོས་  
འཆོམས་ཡིན་པར་སྒྲུལ། དེས་ན་དེ་དག་ལས་ཀྱི་ཁྱབ་ཏུ་སྤོང་  
བཞི་སྤྱི་རིགས་མིར་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་འདི་རེད། དེ་ནི་  
དབྱིན་ཇིའི་རྒྱུས་དངོས་རིག་པ་བ་མཁས་ཅན་ཏར་ཕྱར་ནས་དུས་  
རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ལོ་རབས་ལྔ་བཅུའི་ནང་ལ་<<དངོས་  
པོའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་>>ཞེས་པའི་དེ་བཞིག་བཅུ་མས་  
ཐུབ་པའི་ནང་ལ་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ཆོས་ཉིད་གསལ་བར་  
བཞུགས་ཡོད། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ལོ་རབས་བདུན་ཅུའི་  
ནང་སྐར་ཡང་<<མིའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་པོ་མིའི་  
གདམ་ཀ་ཀྱག་པ>>ཞེས་པའི་དེ་བཞིག་བཅུ་མས་ནས་རང་  
གི་རྒྱ་བ་ཁུངས་སྤྱེལ་དང་། སྤྱི་ཆགས་སྤྱི་ཞེས་མིར་འགྱུར་  
བའི་གནས་ལུགས་འཛམ་གླིང་རྒྱུ་པོའི་ཁྱོན་ལ་ཀྱང་བསྐྱགས་  
བྱས་པ་དང་། རྒྱ་དུ་དབྱིན་ཇི་བ་ཏར་ཕྱར་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་དོན་མཐུན་སྤྱི་བའི་མཐིན་པ་དང་པོར་  
བཞུགས་བརྗོད་ཐོབ་པ་རེད།

འདིའི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་འཕར་མ་ཞིག་བྱས་  
ཆོ་ཡིད་སྤྱི་བཞིག་ལ། རྒྱལ་ལྡན་ཤེས་རིགས་ཀྱི་དབུ་འབྱུས་པ་  
(སྤྱི་ལོའི་སྟོན་ཀྱི་༢༠༠༠)ནས་ད་བར་མིའི་གནད་དོན་ཁོ་ན་  
འབད་བཅོན་དང་ཞིབ་འཇུག་ལག་ལེན་ལོ་ཟླའི་འཁོར་བསྟོད་  
གངས་མེད་བཏང་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་བློ་བརྗོད་རེས་  
ཀྱི་དབུ་འབྱེད་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཕྱག་ཁ་གསལ་ལྡན་ནས་མཛད་ཡོད་  
ཀྱང་རང་རེའི་མེས་པོའི་བཤད་རྒྱུ་ནི་གངས་པོའི་མཐིན་པ་ལས་  
ཕྱིར་འདོན་བྱེད་མ་རྒྱས་པ་འདུ། ཡང་ན་གོ་ལོའི་ཡང་སྤོང་གི་

མཁས་པ་ཆོའི་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་རྒྱང་ཐག་ཐུང་དུག་པས་ཡིན་ནམ།  
གང་ལྟར་ང་ཆོའི་མེས་པོའི་བཤད་རྒྱུ་ལ་ཤོག་ལུང་ཀྱི་འདུ་ཤེས་  
བཟུང་སྟེ་སྤྱི་གསལ་བྱོད་དུ་མ་འཕང་ཅམ་གྱི་རིན་ཐང་ལས་མ་བསྐྱུན་  
པ་དེ་ཚོངས་པའི་ལས་ཤིག་མ་ཡིན་ནམ། དབྱིན་ཇི་བ་ཏར་ཕྱར་  
གྱིས་རྒྱུས་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གནད་དོན་གསལ་འབྲེལ་གྱིས་  
རང་རེའི་མེས་པོའི་བཤད་རྒྱུ་ལ་རིན་ཐང་དང་། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་  
ཡང་སྤོང་མང་པོར་གསོན་ཤུགས་བསྐྱུན་པ་འདི་མ་གཞི་ཅི་ཞིག་  
གི་བྱི་བ་རེད། དོན་དངོས་ལ་མེས་པོའི་བཤད་རྒྱུ་ནི་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་དབུངས་རྟེན་ཡིན་ཡང་ཆེས་ཐོག་མའི་ཆོ་  
ལོ་མ་རག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ལ་ཐུག་ཡོད། གནས་པའི་བསྐྱེལ་  
པ་ནས་བྱུང་བའི་མི་རིགས་རྟེང་དུགས་པ་ཞིག་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་  
རྒྱས་སྤྱི་བའི་ཆོས་བཞེད་དཔང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཤེས་རིག་གི་བང་  
མཛོད་ཅིག་ཏུ་འང་སྤྱི་བཞིན་ཡོད་དེ་དངོས་གནས་ཅི་ཞིག་གི་  
ལན་པ་རེད། ངས་བསམ་ན་ང་ཆོའི་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་བློ་རྩེ་  
འབྲིད་པ་དོས་གཅིག་ཡིན་པས་གངས་པོའི་འབྱུག་ར་ལས་བཞུལ་  
མི་འདོད་པའི་གོ་མས་གཤེས་སྤྱི་གྲོ་བ་དེ་དང་། རྒྱག་པར་  
ཏུ་བསམ་བློའི་ལངས་ཕྱོགས་འཛིག་རྟེན་དང་ཁ་བྱལ་ནས་ཕྱི་མ་  
དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་ཐལ་དུག་པས་། “ལས་ལས་འཛིག་  
རྟེན་སྤྱི་ཆོགས་བྱུང་།” ཞེས་པའི་གསུང་ལ་འབྲང་ཞིང་ཞེན་  
ནས་མིག་ཟུང་བཅོད་གྱིས་བཅུ་མས། དངོས་པོའི་དོན་དངོས་  
ལ་བསྟོན་འཇུགས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤྱལ་པ་ཡིན་པར་  
བསྐྱབས་ཏེ་སྤྱེལ་དང་དུག་སྤིན་གཉིས་སྤྱི་རིགས་ན་ལ་མའི་ཁྱུ་  
ཆོགས་ལས་ཕྱིར་འཐེན་བཞིས་པ་ཤོགས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱས་དངོས་དོན་  
བསྐྱབ་པ་རེད་བསམ་གྱིན་འདུག །

སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཆེ་སྤྱི་གང་ཡིན་ན་མིའི་  
སྤྱི་གསལ་ཀྱི་དོ་བོ་ལས་བཞུལ་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་ནའང་། མིའི་སྤྱི་གསལ་  
ཀྱིས་དངོས་པོའི་རང་གཤེས་ན་ལ་མ་འཆོལ་བསྐྱབ་དང་གསལ་  
བཤད་ལས་སེམས་གཙོའི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་གྲོ་བ་ཞིག་ལ་འཛིག་རྟེན་

མེ་ཆོས་ཀྱི་ཕྱགས་ཤིང་པའོ་ལ་ན་ལག་མཐིལ་རི་མོ་ལ་འབྲེལ་བ་གད-  
 རྟེན་གྱི་གནད་སྟེ་འབྲུང་འབྲུར་གནས་ལུགས་ལུང་དུ་སྟོན་པར་  
 རེ་བ་དང་གཉིས་སུ་མེད། ལྷ་མེད་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་བསྐྱེས་སྦྱར་  
 གྱིས་དངོས་གཙོའི་འཛིག་རྟེན་འཆོ་སྟོང་རིགས་པའི་དཔེ་གསལ་རེ་  
 མངོན་གྱིར་ལ་འབད་པ་ནོར་འབྲུལ་གསུག་རེད། དེ་དག་ལ་  
 དཔྱེ་འབྱེད་གསལ་པོས་མེད་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་  
 ལ་རྒྱས་ལོན་མ་བྱས་ན་སྤྱོད་གསུག་ནས་སྟོན་འཛིང་གི་དུ་བ་  
 གཙོད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་ལོག་ལམ་དུ་  
 འཕུན་ཏེ་གྲོང་གུང་ཆབ་ཆེན་ཐེབས་སྤྱིའི་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དུས་  
 རབས་དང་། ལྷ་བ། གནས་ལུགས་ཀྱིས་གནད་དོན་ལ་དཔྱེ་  
 འབྱེད་མ་བྱས་ན། འགྲོ་བ་མི་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྐྱུན་པ་  
 དང་། ལས་ལས་བྱུང་བ། གནམ་ནས་བབས་པ། སྤྱ་ལས་  
 འབྱུར་བ་སོགས་ལ་རིན་ཐང་དང་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཇི་  
 ལྟར་འབྱེད། ར་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ལྷ་བ་དང་དུས་རབས། གནས་  
 ལུགས་སྤྱོད་ལ་མཛོ་སེམས་ཟབ་མོས་དཔྱེ་མཆམས་གསལ་  
 འཛིག་དང་། ཅིས་མཐོང་གིས་དང་བདེན་སྲུང་སྦྱོབ་བྱེད་དགོས།  
 ད་ལྟའི་ཆ་ལ་འཕེལ་འབྱུར་སྒྲིབ་པའི་གནས་ལུགས་དང་། ད་ལྟའི་  
 དུས་རབས། ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བས་གཞིགས་འདེགས་ཀྱིས་མེས་  
 པོའི་བཀད་རྒྱན་ལ་རིན་ཐང་གྲ་ལྷག་ཏུ་འཕེལ་བ་ལོས་ཡིན། འོན་  
 །ཀྱང་ཆོན་རིག་གི་སྒྲིང་སྤྱོད་གསལ་དང་གཅིག་མཚུངས་བྱུང་ན་པར་  
 སྟོན་ཀྱབ་པ་ལྷ་བ་འདོད་ག་ལ་ཆོག་ལོའི་སྟོང་ཕྱག་ཁ་ཤས་སྟོན་  
 གི་སྐད་ཆ་དང་། ལོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྐད་ཆ་གཉིས་ལ་ཆོན་རིག་  
 གི་དཔལ་དྲགས་ལ་ཆེ་ཆུང་གཏན་ནས་མེད་ན་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་  
 རྒྱས་ཀྱི་རིམ་གང་ལ་འཛིག་ སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ལ་ཞིབ་ཐུའི་  
 སྟོན་ས་བརྩས་ན་མི་འདྲ་བའི་མཆོན་མ་ཙུང་ཟད་མཆིས་ན་འད་།  
 ཅ་གནད་གཅིག་ཏུ་བབས་ཡོད་ན་འདོད་དོན་གཅིག་མཚུངས་  
 ཞེས་བརྗོད་པ་འཛིག་རྟེན་སྤྱིའི་ལུགས་རེད། དཔྱིན་ཇི་པ་ཏར་  
 སྤྱན་གྱིས་དངོས་གཙོའི་ལམ་ནས་ཆོན་རིག་གི་རིག་པར་གཞི་

པཅའ་ནས་སྤྱ་ནས་མེར་འགྱུར་པའི་ཆོས་ཉིད་གསལ་བཤད་དང་།  
རང་མེད་མེས་པོ་དག་གིས་མངལ་སྤྱོམ་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་འཕེལ་  
འགྱུར་ཆོས་ཉིད་གསལ་བཤད་པཅའ་ནས་སྤྱེའུ་དང་བྲག་སྟེན་  
འདུས་པ་ལས་སྤྱ་མེན་མི་མེན་གྱི་དབང་སྤྱ་བ་ཤིང་། ཉེ་གཉིས་  
ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱ་པའི་རྩ་རྒྱལ་དངོས་ཡིན་པ་དང་། འགྱུར་  
གཞིའང་སྤྱ་རིགས་ལས་མ་འདས་པ། འགྱུར་རྟོ་དང་སྤྱ་རིགས་  
ལ་ཆོན་རིག་བརྟག་དབྱུང་བྱས་པའི་བདེན་དཔང་དང་བཅས་པ་  
འདོད་དོན་གཅིག་ཏུ་བབས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་རང་མེད་ས་ཆར་  
དངོས་རྟེན་གྱི་དབང་པའི་འགྱུར་རྟོ་མང་པོས་བོད་ཡུལ་དུ་གནས་པའི་  
བསྐལ་བ་ནས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་གྱི་ཡོད་པར་ར་འབྟོན་གྱི་དབང་  
ཡོད་པས་མེས་པོ་བཤད་རྒྱུན་ལེགས་བཤད་དུ་འབྲུམས་སོ།།

ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ “བསྐྱེད་པ་ལ་ཐོག་གི་བོད་རིགས་”  
ནམས་ཀྱིས་སྤྱུ་ལ་རང་གི་རིགས་རྩས་ཀྱི་ཁྲངས་བཅོལ་པའི་དང་  
ཞེན་གྱི་སྤོལ་སྤེལ་དབང་གིས་འཕྲུལ་སྒྲ་བའི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཐུན་  
པར་འབྱུང་རེད་”ཅེས་ལུང་རིགས་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་གང་ཡང་མེད་པར་  
འཆད་པ་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་ཡིན། དེར་སང་སྤྱི་མིའི་འགྱུར་རྟོ་མང་  
པོ་སྤྲུགས་སྤྲུགས་ནས་དངོས་སྤྱི་ཡུང་བར་ཆེན་རིག་པའི་འབྲུལ་ཆས་  
སྤྱད་དེ་དབྱུད་ཞིབ་ནན་ཏན་བགྱིས་པའི་འབྲས་ཏྲགས་སུ་སྤྱི་མི་ཞི་  
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་ཡིན་པར་ཀུན་གྱི་གུས་ཅི་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད། དེ་ལ་ཚོར་གནམ་གི་རང་ག་གིས་བཀོལ་ནས་སྤེལ་དབང་གི་  
ཞེས་པའི་བྱ་བ་རྟོག་ཀྱི་འཕག་སྐྱད་ཀྱི་གཤམ་དོན་ཅི་ཡིན། གནའ་  
དེང་ལུང་རིག་ཆད་མའི་བདེན་དཔང་ལ་ཡིད་ཆེད་བྱས་ན་སྐལ་པ་  
མི་དམན་པར་སྤྲུམ།

འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱེས་ཐོག་མ་འབྱུང་མིའི་ཡུལ་དང་བྱུང་  
ནས་དུས་ཡུན་རི་ཙམ་ཡིན་པ།

འགྲོ་མིའི་རིགས་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཡུལ་ལ་བཤད་ཚུལ་  
གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ཨ་ཞེ་རི་ཁའི་སྐྱང་དང་། (འདི་འདོད་  
མཁན་ཏུ་སྟུན་) གཅིག་ཨེ་གཡའི་སྐྱང་། (འདི་འདོད་མཁན་



མ་ལྟར་ན་སྤྱི་མི་ནམས་ཆོན་པ་ཆོན་པ་བྱས་ནས་གང་འདྲིན་ལྟར་  
ཕྱོགས་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་དེ་ས་བབས་འཕྲོད་པ་དང་། ཐོན་ཁུངས་  
འབྲེལ་ཆེན་ཡོད་སར་འཕྲོད་ཀྱིས། དེ་ནས་རང་རང་གི་ཁྲིའི་  
ཡུག་དང་ཁ་ཟས་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས། ཁ་དྲོག་དང་དབྱིབས་  
གཟུགས་ཐད་དུ་གྱུར། དེ་ལ་འད་སེམས་ལྟོགས་ཆོད་ཞེས་མིང་བཏགས་  
ཏིང་ཆུ་བྱུང་བ་ལ་རེད། དེ་དག་དེང་སང་དོས་འཛིན་གནང་  
མཁན་འགའི་ལུགས་ལ་སེམས་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་ལྷན་པོ་ལ། ལྟོ་  
མེ་ཆུ་གར། ལྟོ་མེ་སྤྲོ་བ་དང་ཆུ་ཆག་ལྟ་བུ་བྱེས་ཡོད་དོ།

མདོར་ན་སྤྱི་མིའི་འགྱུར་འདྲི་དཔྱད་པའི་འབབ་ཕྱོགས་  
དང་། རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་མ་མཆོམ་སྤྱོད་པའི་འགྲམ་རྒྱུད་དུ་སྒྲིམ་  
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་བཅས་ལ་གཞིགས་ན་ཉི་མ་ལའི་རི་རྒྱུད་  
འདི་འབྱུར་བ་ནས་བོད་ཀྱི་ས་གཤིས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་  
མ་གཏོགས་གནའ་རྒྱ་མོའི་སྤྱི་རིགས་གཏན་མེད་བྱེད་པའི་གནས་  
གཞི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་ལུང་རིགས་ཀྱི་བདེན་པ་ཡོད་པར་སྒྲུལ་པས་  
དཔྱད་པར་འཚལ།

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འཛིན་ཉེན་འདོར་འཕྲོད་ཀྱི་དབྱ་  
བརྒྱུས་ནས་མི་ལོག་ཙམ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ལ་ལན་ཞིབ་ཅིང་ས་  
ཀྱིས་ལག་པའི་མཛུ་བ་མོ་བཟང་པ་ལྟར་མ་དེས་མོད། རྒྱལ་སྤྱི་  
ཀྱི་དབང་དུ་བཏང་ན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འཛིན་ཉེན་དུ་བྱུང་ནས་ལོ་  
ངོ་ས་ལ་གསུམ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པར་དེང་སང་དོས་འཛིན་  
བྱེད་བཞིན་འདུག རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བང་རིམ་ན་ཞེས་པ་པའི་  
ཏྲ་དང་། ལྷག་ཆང་ལོ་ཅ་བ། བྱ་སྒྲོན། འགོས་ལོ་སོགས་ཀྱིས་  
གནས་པའི་བསྐྱལ་བ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡུལ་དང་མི་ལ་སོགས་  
པ་བྱུང་བར་བྱས་ན་ལུང་དང་རིག་པས་གཞོད་པ་མེད་ཅིས་གསུངས་  
ལྟར་བྱས་ན། སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་པས་རང་ཅག་གནས་སའི་  
འཛིན་ཉེན་འདི་ཆགས་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་འཛིན་ཉེན་རྒྱུས་  
མ་ཆགས་པའི་བར་ལ་ལོ་གྲངས་ཡང་རྟགས་ ༡༩༩༧༠༠༠༠༠  
༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠འདི་ཡོད། དེང་སང་དུང་ཕུར་ཅི་གཞི་བྱས་པ་

ལྟར་ན་མི་ལོ་དུང་ཕུར་སུམ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་ལྷག་དང་། བྱེ་བ་བདུན་  
༡ ས་ལ་བདུན་འབུམ་མེད། དུག་ཁྲི་བཞི་ལྟོ་བཞི་བརྒྱ་ཐམ་པ་  
ཡིན། དེ་ཉིད་དུམ་བུ་བཞི་བྱས་ནས་རིམ་བར་ཆགས་གནས་འཛིན་  
གསུམ་དང་། བཞི་པ་ལྷ་མ་འཛིན་ནས་བྱེ་མ་མ་སྒྲིམ་པའི་བར་སྟོང་  
དུས་ལ་བར་བསྐྱལ་ཉི་ཤུ། བར་བསྐྱལ་རེ་རེ་ལ་མི་ལྷུ་བ་བརྒྱད་  
དང་ས་ལ་དུག་འབུམ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་ཉི་ཤུ་བསྐྱར་ན་མི་ལོ་  
༡༧༣༩༠༠༠༠༠༠དུང་ཕུར་བདུན་དང་བྱེ་བ་གཉིས་ས་ལ་བརྒྱད་ཡིན།  
དེ་ལྟར་ན་འཛིན་ཉེན་འདི་ཆགས་པའི་མཛུགས་ཀྱི་གནས་པའི་  
འགོ་བཙུགས་ཤིང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཐོག་མ་བྱུང་བ་ནས་ད་  
བར་མ་མཐར་ཡང་མི་ལོ་ས་ལ་ཁ་གས་སོང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་  
ཡུན་ནམ་ཁིང་ཆེན་གྱི་ཡོན་མོའི་ས་ཁུལ་དུ་སྤྱི་མི་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ས་  
ལ་གཅིག་དང་བདུན་འབུམ་ལྷ་ཁྲི་ལྷག་ཙམ་སོང་ཡོད་པ་ཆོན་རིག་  
གིས་ར་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་འདྲེ་སྤྱོད་  
༡༩༧༩ལོར་གན་ཆང་དང་ནག་ཆུའི་ས་ཁུལ་དུ་སྤྱི་ཆགས་གནས་ནས་  
ལོ་ངོ་ས་ལ་ལྷག་ཙམ་ཡིན་པར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཡང་  
ན་ཆང་མདོ་ཁ་རུབ་ཀྱི་གནའ་བུ་ལོ་བཞི་ལྟོ་བདུན་བརྒྱད་དང་། ཉིང་  
ཁྲིའི་མི་རུས་ལོ་ངོ་ལྷ་ལྟོ་བརྒྱད་བརྒྱ་ཙམ་ཟེན་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་  
བའི་གོ་རིམ་གསུམ་(སྤྱི་ཆགས་ནས་སྤྱི་མིར་འགྱུར་བ། སྤྱི་མི་  
ནས་གནའ་མིར་འགྱུར་བ། གནའ་མི་ནས་དམི་མིར་འགྱུར་བའོ།)  
ཀྱི་རྒྱུས་མའི་སྐབས་ཡིན་པས་སྤྱི་རིགས་ཀྱི་དུས་ཡུན་བརྒྱུས་ན་  
མི་ལོ་ས་ལ་ལྷག་ཙམ་ཟེན་ནུང་འགལ་བ་ཅི་ལ་ཡོད།

མདོར་ན་གོང་དུ་བཏོད་པ་ཐམས་ཅད་གནའ་དེང་གི་  
ལུང་རིགས་གང་རུང་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་  
ཀྱི་གནད་དོན་བྱུང་ཟེན་པའི་གནས་ལུགས་ལ་རིགས་པའི་  
བརྒྱལ་བརྟག་གིས་ཆེད་འབྲས་ཡིན་མོད། དེ་དག་གི་ལོ་  
རྒྱུས་བྱུང་བ་ལྷོག་དུ་བྱེད་སྤྱོད་པས་དེ་ལ་ཆོད་དཔག་གི་སྤྱི་  
ཆོག་བཀོད་པ་ཡང་མ་རེད་ཟེར་མི་ཐུབ་ནུང་གནའ་དེང་ལུང་  
རིགས་ཀྱི་ཆུབ་བདེན་དང་། འཛིན་ཉེན་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་

གཤིས། གཟུར་གནས་རིག་པ་ཅུ་ལ་སྒྲུགས་ཀྱིས་སྒྲུབ་འབྲེན་  
ཇི་ཅམ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བར་བྱེད་  
པ་ལས་འོས་མེད་དོ།

### མཐུག་བསྐྱབ་པ།

ང་ཆོས་སྤྱིར་དོན་གནས་གང་ལ་འབྲེལ་བཤད་དང་  
སྒྲིམ་ཆོག་འགོད་དུས་རབ་རུབ་ས་བ་སྐབ་དང་སྐབ་བཅུ་ཤིབ་མ་  
ཡིན་པར་སྒྲིལ་གནས་འབྲེལ་བཤད་གནད་ཁེལ་གྱིས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་དམིགས་དོན་མངོན་འགྱུར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རྒྱལ་པར་  
གཞན་གྱི་རྩ་ཚུལ་ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་ཆོ་རྒྱལ་བསམ་ནམ་དག་གི་  
ཀྱན་སྦྲང་དང་། དང་བདེན་གྱི་སྒྲིམ་ཆེད་ཐུབ་ཀྱི་ལུང་། གཏན་  
འཕེབས་ཀྱི་རིག་པ། མཆོན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐབས་སྒྲིམ་  
འཛོམས་ཀྱིས་དོན་དང་དོན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིང་ལ་གོམ་པ་སྒྲིམ་ནས་  
ཞུན་ཐར་གཙོད་དགོས་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ལས་རིང་དུ་  
བཞུགས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་གིས་ཨུ་ཚུགས་བྱེད་མི་རུང་།  
གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་བྱས་ན་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་  
ཁ་ཐག་རྗེས་རྒྱ་འགྲོ་བ་སྟོན་མཁས་པའི་ལེགས་བཤད་ཁོ་ནར་  
བསྒྲིམས་ཡོད་ཀྱང་། རིག་ཤེས་ཟབ་མོའི་གཞུང་ལ་བྱུང་གོམས་  
འཛན་པར་མ་ཟད་སྒྲིལ་གོན་སྐབས་ཡིན་པས་དེ་དག་ཚུད་ཐོས་སུ་  
འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཏ་ཅང་ཆེ། རྒྱལ་དོན་ལ་ས་གནི་རིལ་མོ་འདི་  
ཆགས་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་འཆོ་སྤྱད་འགོ་བཅུམས་  
མ་ཐག་པ་ནས་མིའི་གནས་དོན་སྒྲིམ་གྱི་རྟེན་དོན་ནམས་ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱི་ཆེད་དུ་ཟེན་ཐོར་འགོད་ཐབས་གལ་ཡོད། རེ་ཞིག་ཆ་འཛོམས་  
ཀྱི་དབུ་བཅུགས་པ་ནས་བཞུད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་ཆོས་ལུགས་པ་  
དང་། དབྱེད་བཞུད་པ། བསམ་སྒྲོ་པ། ཆོན་རིག་པ་སྟོན་པ་  
ཀྱིས་བཤད་རྒྱུ་འདྲ་མིན་སྒྲིམ་ཆོགས་སྤེལ་ཡོད། དེ་དག་དང་  
སྐབས་འགལ་འདྲིའི་ཕྱང་པོར་གྱུར་ནས་བདག་རྩ་བུའི་རིག་པ་ཟུང་།

ཟིང་དུ་གྱུར་ཏེ་རྩ་མེད་ལུགས་མེད་རྒྱུད་ཁའི་གིང་བལ་གྱི་སྒྲུབ་ཆར་  
གྱུར་འདུག།

དེར་བརྟེན་རྟོག་དུ་བྱིངས་དུགས་པའི་འདས་དོན་ལ་ད་ལྟའི་  
ཆ་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྩ་ཚུལ་སྤྱད་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་སྤྱད་རིམ་  
པ་དེ་དངོས་ལུགས་བཅུད་གསུམ་གྱི་མཆོན་པའི་རིག་གཞུང་གི་མ་  
ལག་ཁྲོད་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་གནས་བབ་འཆོལ་སྐབ་དང་  
། མངོན་གྱུར་གྱི་གནད་པོར་དམངས་སྤྱོད་བཤད་རྒྱུ་དང་། ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་མོས་ཚུལ། ཆོན་རིག་བཤད་ཚུལ་སྟོན་པ་འདྲ་མིན་སྒྲིམ་  
ཆོགས་སྒྲིམ་ཆོག་གིས་ཐུག་ཀྱི་འདེབས་རྒྱ་ནི་ལག་རྒྱུམ་བྲག་ལ་  
འཛེགས་པའི་དཔེ་ལས་མ་འདས་པས་བཞུད་གནི་འདིའི་ཐོག་མཐའ་  
བར་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་གང་གི་ཆར་ཞོར་འབྱུལ་ཆར་ལུལ་དུ་གཞོང་  
བཞེལ་བ་བཞིན་ལགས་པས་གཟིགས་པ་པོ་དག་གིས་བཏང་སྒྲིམས་  
ཀྱི་བགོ་སྐལ་དུ་བཞག་སྟེ་ཤོག་ལུང་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འཕང་ན་མཁས་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་ལོས་ཡིན།

### དཔེ་སྟོན་བྱེད་སའི་ཡིག་ཆ།

- 1 བོད་རིག་པའི་གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུའི་ཆེད་ཚིམ་གཙུག་བསྐྱབ་སྐབས་ལས་དུང་དཀར་སྒྲོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཆེད་ཚིམ།
- 2 རྟོག་གཞིགས་གསར་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོ་ལངས་ལས་
- 3 མིའི་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་གཉིས་ལ་རྟོགས་འདུག  
བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྒྲུབ་ལུ།
- 4 མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་མཐོའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།
- 5 མང་བསྟན་ཤེས་རྟོགས་རིག་པ་དང་འཇར་མན་པ་ནི་ཁྲིའི་བསམ་  
སྒྲིའི་སྒྲིམ་གྱི་ནམ་བཤད། རྟོགས་སྒྲིག
- 6 ལོ་རྒྱུས་པར་རྒྱ་གཞི་ལྟེ་ཞིག
- 7 བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིར་བཏོན་གཏམ།
- 8 སྤྱིད་དོན་རྒྱལ་རབས།

# བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་དུས་བབ་དང་། བཀའ་བྲི་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ།

གཙང་ཡུག་སློབས་ལགས། འབྲང་རིམ་དགོལ་ལ།

ང་ཆོའི་ཁ་གཏད་ཀྱི་དྲག་པོ་སྤྱི་ཚུ་ནག་གུང་ཁྲན་ཏང་ལ་  
མཆོན་ན། ཏིང་ཞའོ་ཕེན་སྐབས་ནས་ཏིང་རང་ཉིད་གུང་ཁྲན་  
ཏང་གི་མི་རབས་གཉིས་པའི་འགོ་བྱེད་ནས་བརྩིས་པའི་མི་རབས་  
དུག་བདུན་བར་གྱི་ཚུ་ནག་མི་མང་དུང་ཡུར་བཅོ་བརྒྱད་ལ་ཁ་  
ལོ་བསྐྱར་པའི་དམག་ཤོག་གི་དུང་ཆེའི་འོས་དམིགས་གཏན་  
འཁེལ་གྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་སྐྱུ་ལ་ལྷག་ཤིང་བཞིན་ཡོད། སློན་རང་  
དུ་གཏད་དེ་ཞིབ་འདར་ཞིག་བརྒྱབ་ན། བོད་བརྟན་སྤྱིད་མི་རིགས་  
དང་བཅས་པ་ཆག་འཇིག་གཉན་འཕྲང་ལ་ཐུག་པའི་སྐབས་  
འདིར་འུ་ཆོའི་མིག་མདུན་དུ་ལྷག་པའི་འགན་འབྲི་སྤྱི་ བོད་མི་  
མང་གི་ཐད་ཀར་འོས་འདེམས་བྱ་རྒྱའི་སྐབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་  
བཀའ་བྲིན་བྲི་པའི་འོས་ཆོས་མི་སྤྱིའི་ཐད་བོད་མི་རྣམས་སློ་འཆབ་  
ཀྱི་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་ཏིལ་ཙམ་མེད་པར། ད་དུང་ཡང་གོ་མེད་  
ཆོར་མེད་དུ་བག་ལ་ཉལ་བའི་གནས་སྣང་སྤེལ། ང་ཆོའི་མི་  
མང་ཆོས་བོད་དོན་འགན་འཁུར་དང་། བསམ་སློའི་རྒྱ་ཆད།  
ཆབ་སྤྱད་ཆོར་བཅི་འདུ་ཞིག་ཡོད་པ་ར་སྤྱོད་གསལ་པོ་བྱས་ཡོད།  
སྤྱིར་བཏང་མང་གཙོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། གདམ་  
བྱ་འདེམས་ཤིང་ཀྱི་འོས་བསྐྱེའི་ཐོབ་ཐང་ནི་མི་མང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་  
དབང་བའི་ཅ་བའི་ཁྱད་ཉགས་ཤིག་རེད། དེས་སྤྱི་འབངས་རང་  
ཉིད་ལ་སྤྱིད་གཞུང་འཛིན་སྤྱོད་གི་འགན་འཁུར་ཡོད་པ་མཆོན་  
པར་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་མི་མང་ནས་འོས་བསྐྱེའི་ཆ་གསལ་དང་  
དུ་ཁྲངས་ཏེ་ཤེས་འཛིན་ལྷག་གསལ་ལྡན་པའི་སྤྱི་མི་ཞིག་བཀའ་  
བྲིན་བྲི་པར་སྤྱོད་ཐབས་ཐབས་ཤིང་དགོས་རྒྱུ་ནི་ལྷོག་ཐབས་མེད་པའི་

ལས་འགན་ཞིག་རེད། དེས་ན་རྒྱ་ཆེའི་བྱེས་གནས་མི་མང་  
རྣམ་པས་བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་གིས་དུས་བབ་འདིར་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་  
དང་། མི་རིགས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འབྲི་སྤྱི་སྤྱི་ལྷག་དུ་བྱེས་  
ཏེ་སྐབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་བཀའ་བྲིན་བྲི་པ་དེ་སྐབས་བརྒྱ་གསུམ་  
པའི་འོས་འདེམས་ལྟར་འདེམས་ཁ་ཁ་ལོག་པའི་ལམ་དུ་སྤྱོད་རྒྱ་  
ནི་བོད་བརྟན་སྤྱིད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་རྒྱལ་ཁ་  
ཆབས་ཆེན་ཞིག་རེད། འོ་ན་སྐབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་བཀའ་བྲིན་  
བྲི་པ་དེ་སྤྱི་འོས་སམ། འུ་ཆོས་སློ་གཟུར་བོས་བོད་བརྟན་སྤྱིད་  
མི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྣང་སྤེལ་ལ་གཏུང་ཞེན་སྤྱི་མོས་འདར་རྒྱག་ཞིག་  
བྱས་ན། མིག་སྤེའི་བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་དུས་བབ་ལ་སློབ་ཏེ་སྐབས་  
བརྒྱ་གསུམ་པའི་བཀའ་བྲིན་བྲི་པ་དེ་སྤྱི་འོས་ལང་མཁས་དབང་ཟམ་  
གདོང་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱོད་པའོ། རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཞེ་ན། ཡགོང་  
ས་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་ལམ་དབུ་མའི་ལམ་སྟོན་འོག་གཤམ་  
གསལ་བོད་ཀྱི་ཇ་དྲག་དུས་བབ་ལ་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་  
རང་ཉིད་སློས་གཏོང་གིས་སྤྱོད་ཐབས་དང་སྤྱིར་རུས་ཆེན་པོས་ཁ་  
ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་གདོང་ལེན་དང་འཐབ་རྩོད་གནང་མཁན་ཤེས་  
འཛིན་ལྷག་གསལ་ལྡན་པའི་དབུ་བྲིད་ཁོང་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་རྟེན་  
པར་དགའ།

དང་པོ། བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཤིང་རྒྱ་ཇ་  
དྲག་གི་དུས་ལ་བབ་པ།  
ཡགོང་ས་མཆོག་དགུང་གངས་བདུན་རུར་ཕེབས་པ་དང་  
རུབ་རྒྱུད་ཐོན་འབྲེད་ཆེན་མོའི་ལས་གཞིའི་རྣམ་གྲངས་མེ་འཁོར་

ཕྱགས་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྟ་སར་སྐབས་པ་དེས། ལུ་  
ཆོར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་མཁྱོགས་སྤར་ངང་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་རྩ་  
འགྲུལ་གྱི་དུས་ལ་བབ་པའི་ཉེན་བདུན་ཞིག་བཏང་ཡོད། འདྲ་པོར་  
བརྟེན་ན། ཡུལ་ས་མཆོག་སྤྱི་འཛོལ་བཞུགས་མ་གནང་པའི་ཉེན་  
དེ་ནས་ཀྱང་པ་གཉིས་བཅུགས་དང་མགོ་གཉིས་ཀྱི་མེད་རས་ཤོན་  
པའི་གཞུང་ཞབས་དང་། མི་ཆེན། རྒྱ་ཆེན་ནམས་ལུག་ཆུ་ལ་  
མཆོང་པ་ལྟར་གཅིག་མཐུག་གཉིས་མཐུན་དང་རྒྱུ་ཕྱོགས་ལུ་  
ཤར་འཕུར་རྒྱ་ཐེ་ཆོམ་མེད་ལ། སྐབས་འཛོལ་རིང་ལུགས་པའི་  
སྤྱད་དོན་པ་ཆོར་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལ་ཅེད་མེ་ཅེད་རྒྱུའི་སྤྱི་དབང་  
གི་གོ་སྐབས་ཤིག་རྟེན་པས། ཁོ་ཆོའི་ཅེད་རུ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་བྲིམས་  
བཟོའི་བདག་དབང་ཆ་ཆང་ཡོད་པའི་སྤྱི་འཕུས་ལྟར་ཁང་ཆགས་  
ཏེ་སྤངས་ཆ་དེ་ནི་ཆོལ་ཁ་དང་། ཆོས་ལུགས། ལུང་ཆོན་ཕྱོགས་  
གཏོགས་ཀྱི་ནང་དམའི་འཐབ་ར་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཉེན་ཆེ། སྐབས་  
དེ་དུས་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཆེན་གྱི་བཀའ་ཤོན་  
བྲི་པ་ཞིག་སྐབས་རུང་ཁོང་གི་ཡང་དག་ཕུགས་འཕེར་གྱི་གཞུང་  
སྤྱད་འཛིན་སྤྱོད་གི་ལྟ་བུ་ལ་འཐེན་འཁྱེར་དང་རང་གཅོད་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་ར་རོས་བཟི་ཞིང་། སྤེར་ནད་སྤྱི་གཡོགས་ཀྱིས་གྲོས་  
ཆོགས་འཕུས་མིས་དོན་ཅེ་ཆེ་ག་སྤྱི་གྲོས་འཆམ་དང་རྒྱུ་  
སྤྱོད་རྒྱ་ཅི། ད་དུང་ཉེས་མེད་སྤྱོད་འཕྲུགས་དང་གཞི་མེད་སྤྱོད་  
ཕྱོགས་གསར་བཟོ། ཤོག་ཁག་དཔུང་སྤྱི་ལྟ་གཞིན་གྲགས་  
འོག་ནས་ལངས་མི་ཐུབ་པ་ནི་ད་ལྟོ་གནས་བབ་ལས་མངོན་  
དཔག་བྱེད་ཐུབ། སྐབས་དེར་སྤེར་ཡང་སྐབས་མེད་མགོན་མེད་  
དང་། གར་འགྲོ་འདིར་འདུག་མེད་པའི་སྤྱོད་གར་འཕྲབ་མཁན་  
ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱང་གསུམ་ཡུལ་ས་མཆོག་དང་། བོད་གཞུང་ལ་  
བཅོལ་བའི་དབུལ་ཞིང་ཕོངས་པའི་རྒྱལ་གཅེས་ལྟོག་བསམ་གྱི་  
ཕུག་པའི་མང་ཆོགས་ནམས་དང་། རང་གི་མི་ཆེ་ཆུལ་པོ་བོད་  
རང་དབང་སྤེར་གསོ་དང་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་གསོའི་བྱ་གཞག་ལ་གི་  
འཐམ་རོ་འཐམ་བྱེད་མཁན་གྱི་དགོ་ལས་འགའ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་

ཆོའི་རེ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱི་མིག་ཕྱིར་བོད་ནང་བཞུགས་ཀྱང་དེ་དུས་ཀྱི་བོད་  
ནི་རྒྱུ་རྒྱུད་ཐོན་འབྱེད་ཆེན་མོའི་ལས་འཆར་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་  
ཏེ། ཆོར་རུའི་དཔལ་འཕྱོར་འགྲན་ཅོད་ཀྱི་མཐོ་སྐབས་རབ་ཏུ་  
འཕྱར་བའི་བྲོད་རྒྱ་མིའི་མི་འབོར་སྤྱི་གྲགས་ཆེ་བས། བོད་ཀྱི་  
ལུ་གོ་མས་བཟང་སྤྱོད་དང་། བོད་མིའི་ཆེ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བའི་སྤྱད་  
ཡིག་བོད་རྒྱ་མི་འབོར་གྱི་བསྐྱར་ཆད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོང་ནས་  
བོད་འདི་མན་རུའི་གཞུང་པོ་ནལ་མ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུར་དེས།  
ལུ་ཆོས་ད་ལྟོ་བར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སེལ་རྒྱུར་རྒྱལ་  
སྤྱོད་འཛམ་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་འབོད་སྤྱོད་འདྲ་མཉམ་ལུས་  
ཀྱང་ཡུལ་ས་མཆོག་གི་མཆོན་སྤྱོད་ལྟ་བུ་སྤྱིའི་ནང་བོད་  
ཅེས་པའི་མིང་མ་ཡལ་ཅམ་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱད་གཞུང་ཁག་གི་  
གལ་ཆེའི་གྲོས་གཞིའི་ནང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐབས་འགོ་ཆུགས་  
མེད་ན། བཅོན་ཕྱོད་གཞུང་དེ་བྲིམས་མཐུན་གྱི་སྐབས་བཅོལ་  
སྤྱད་གཞུང་ཞིག་ཡིན་པ་འཛམ་སྤྱོད་ཐོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་  
གི་ཡང་ཁས་ལེན་དགའ། ཨ་མ་རི་ཁ་དང་རྒྱ་གར་གཅོས་རྒྱལ་  
ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཆོར་འབྲེལ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁེ་  
ཕན་ཆེད་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཆོར་རྩ་སུ་བཅུ་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་  
རྒྱལ་ནང་སྤྱོད་གི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་མེད་པའི་  
བོད་ཀྱི་དབུ་འཕྲིད་ཡུལ་ས་མཆོག་སྤྱི་འཛོལ་བཞུགས་སྐབས་  
འདིར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་བདག་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་ན། ཡུལ་  
ས་མཆོག་སྤྱི་འཛོལ་བཞུགས་མ་གནང་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་གནད་  
དོན་འདི་འགོ་བས་གང་ཐུབ་ལས་རྒྱུ་བཞེན་གྱི་ལམ་ནས་སེལ་  
རྒྱ་མིན་པ་ནི་ཟུར་བཞུས་ལེབ་མཐོང་བཞིན་རེད། གནད་དོན་  
དེ་ལས་བོད་ཀྱི་བཞེན་མཐའ་སེལ་རྒྱ་གཉན་འཕྲང་རྩ་འགྲུལ་དུས་  
ལ་བབ་པའི་སྐབས་འདིར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱུ་  
ཕྱོགས་པར་རེ་སྤྱོད་མ་བཅངས་པར་ལོ་བཅད་དུས་བཀག་གི་སྤྱོད་  
ནས་བོད་མི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟང་ཐག་ངན་ཐག་གཅོད་པའི་དུས་  
ལ་བབ་པ་བཞུན།

དེས་ན་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ལམ་སྟོན་གནང་པའི་ལམ་  
དབུ་མའི་དགོངས་གཞིའི་ལོག་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བཀའ་ཤག་  
གིས་པོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཤེད་པའི་གཞི་ཅའི་ལྟ་གྲུབ་  
ཏེ་ཀུན་གཤིས་མེད་སྤྱི་མཐུན་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞིའི་  
ནང་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་པོད་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་ས་  
གནས་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབས་ཚད་ལྡན་མིང་དོན་མཛུངས་  
པ་ཞིག་དགོས་པ། ལྟ་གྲུབ་དེ་གཞི་བཞག་ཐོག་པོད་མའི་ཁྲིད་  
ཀྱི་ཆོགས་པ་དང་མི་སྡེར་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་སྒྲིན་བརྟེན་ལ་གཏོང་  
ལེན་གྱིས་འགྲོ་བཞིན་པའི་པོད་ཀྱི་གཞི་མོལ་གྱི་རྒྱ་རིམ་ལ་རང་  
ངོས་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་མ་ལྟག་པ་ཤེད་རྒྱ་རྒྱུ་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་མེད་  
པར་མཛུན་སྟེང་བྱས་ཏེ་ལོ་བཅད་དུས་བཀག་གི་པོད་ཀྱི་གནད་  
དོན་བཟང་ཐག་ངན་ཐག་གཅོད་ཤེད་བཞིན་པའི་སྤྱི་དུས་འདི་  
ལས་འདམ་ག་གཞན་ཞིག་མེད་ན། སྤྱི་དུས་འདི་ལྟ་མཐུན་  
ལག་བརྟེན་ཡོང་པར་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་བཀའ་སྒྲིན་གྱི་པར་  
མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བས་དགོས།

གཉིས་པ། པོད་བརྟེན་སྤྱི་དུས་འདི་མཆོན་པའི་སྐད་  
ཡིག་གི་གནས་བབ་ཇ་དྲག་གི་དུས་ལ་སྟེ་བས་པ།

མི་རིགས་ཤིག་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲིད་ཡུན་རིང་འཆོ་སྟོད་དང་  
དར་རྒྱས་ཡོང་དགོས་ན། མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོང་  
སྟོང་སྟེ་ལགས་པ་ཤེད་རྒྱ་གཅོ་བོར་འཛོག་དགོས། ད་ལྟོ་གནས་  
བབ་འདིར་འུ་ཆོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་པའི་སྐད་ཡིག་དེ་  
ཏ་ཅང་གཉན་འཕྲང་གི་དུས་ལ་སྟེ་བས་ཡོད། དཔེར་ན། པོད་  
ཤེ་ནང་གཉིས་ནས་མཐོ་སྒྲོལ་ཐོན་པའི་སྒྲོལ་ཐོན་སྒྲོལ་མས་ལས་  
དོན་གང་རུང་ཞིག་གི་ཐོག་སྐད་ཡིག་པེད་སྟོང་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆེ་  
པོད་ནང་དུ་རྒྱ་སྐད་དང་རྒྱ་ཡིག་སྟོང་ལ་པོད་ཤེ་ལོག་དུ་ཉིན་  
དཔེན་སྐད་དང་། ཉིན་དཔེན་ཡིག་པེད་སྟོང་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
བཞིན་པོད་ཤེ་ནང་གཉིས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་པ་ང་ཡིན་ཟེར་པའི་ནན་  
འཁོགས་གཉིས་ཡན་རྒྱུན་གཏམ་སྟེང་བྱས་ཆེ་གཏམ་གྱི་མགོ་ནས་

མཛུགས་པར་རྒྱ་སྐད་དང་ཉིན་དཔེན་སྐད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཅམ་  
ཟེན་གྱིན་ཡོད། རྒྱ་ཉིན་དེ་དག་གི་ཡོང་རྒྱུ་གང་ལ་ཐུག་འདུག་  
པར་ཞིབ་འདྲད་ཤེད་སྐབས། འུ་ཆོས་ད་བར་ཡུལ་དུས་གནས་  
བབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ལེ་བདའ་ཤེད་པ་ཅམ་ལས་དོན་ངོ་མའི་གནད་  
འགག་ནི་པོད་ཤེ་ནང་གཉིས་སུ་པོད་རང་གིས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་  
སྒྲོལ་གསོའི་མ་ལག་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པར་ད་བར་གཞན་གཡར་  
གྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ནས་སྒྲོལ་གསོ་སྤྱད་རྒྱུ་པོད་ཤེ་ནང་  
གཉིས་སུ་སྐད་ར་མ་ལུག་རྒྱུ་པའི་ལས་མེད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཤེས་  
ཡོན་ཅན་ལོ་རེ་ལོ་རེ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གཞན་གཡར་  
སྒྲོལ་གསོའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་པས་འུ་ཆོའི་སྒྲོལ་ཐོན་སྒྲོལ་མ་  
ནམས་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་མེད་པ། སྤྱི་ཆོགས་འགན་འཁུའི་  
རྒྱས་པ་མེད་པ། ལྟག་པར་བཅན་བྱོལ་ནང་ནས་མཐོ་སྒྲོལ་ཐོན་  
པ་ཡལ་ཆེར་ལ་པོད་ཀྱི་གནས་བབ་ཉག་སྤྱི་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལའང་  
པོད་མི་རིགས་དང་པོད་གཞུང་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་སེམས་ཡར་  
བཞག་ད་དུང་རང་མགོ་རང་ཐོན་མེད་པར་འཆོ་བ་གཞན་བརྟེན་  
དང་བག་མེད་དལ་སྤྱི་དུས་གཏོང་བའི་ནད་ཡམས་ཤུགས་ཆེན་ཞིག་  
བྱུང་བཞིན་འདུག མི་རིགས་དར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་  
དགོས་ན། དེས་པར་དུ་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བརྟེན་  
པ་ལས། མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་གཡར་ཏེ་པོད་དར་རྒྱས་  
གཏོང་སེམས་ནི་ཆེས་ནོར་འབྲུལ་དང་མོངས་སེམས་ཤིག་རེད།  
ཡིན་ནའང་སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། གསར་བཏོད་དང་གྲ་  
ཡངས་ཀྱི་ཡང་ཆོ་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བཀའ་  
ཤག་གིས་གནད་དོན་དེའི་གྲོང་གུན་ངོ་འཕྲོད་ཀྱིས་ནོར་འབྲུལ་  
དང་ལེན་དང་། ལམ་ནོར་སྟོག་ཤེས་ཤེད་བཞིན་ཡང་དག་ཡུགས་  
འཕེར་གྱི་བཅན་བྱོལ་པོད་མའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དུས་  
བཅོས་ཏེ་གྲོས་ཆོགས་ཀྱིས་གྲོས་འཆམས་དང་སྒྲུགས་འདི་ལོན་ས་  
དངོས་སུ་མགོ་འཇུགས་ཤེད་བཞིན་པ་འདི་ནི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
ཆེ་སྟོག་ལ་སྟོག་དཔུགས་འབྱེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཆེན་རིལ་བུ་



ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་སྲིད་ཁྲིམ་པ་དེ་དུས་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
དང་སྲིད་ཁྲིམ་པ་ཡིན་པས། སྐབས་བརྒྱུ་གསུམ་པའི་བཀའ་ཤིག་  
གསར་པས་ཤེས་ཡོན་སྲིད་ཁྲིམ་པ་འདི་ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་བུ་དང་།  
ལངས་སྒྲིག་སྒྲིག་ལྟར་འཁུར་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཀྱིས་འཆར་ཡོད་མེད་  
ཆ་མ་མཆིས། བདག་གིས་བསམས་ན་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་བོད་  
ནང་ཡུལ་གཞིགས་པའཆེན་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱེད་ལ་ཆད་མེད་སྤྱིན་  
ཏེ་བོད་ནང་གཞི་རིམ་ལོ་རིམ་དང་པོ་ནས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བར་  
གྱི་སློབ་གཞི་ཆ་ཆར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲིད་ཚུལ་ལས་  
འཆར་བཅོས་ཏེ་སྐབས་ཤིག་རིང་བོད་ནང་བོད་སྐད་དང་། བོད་  
ཡིག་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་སྤྱི་ལོ་མཁའ་གྱི་མཐོ་སྐབས་ཤིག་འཕྲུལ་ཡང་  
སྐབས་ཉེས་པ་ཞིག་ལ་གནས་སྐབས་དེ་གཉིས་ལག་མ་རྒྱས་གོང་  
ཡུལ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཞིང་གཞན་ལ་ཕེབས་པ་དང་སྒྲིག་སྲིད་  
ཁྲིམ་པ་དེ་ནང་དེ་གོ་ཚུགས་ཏུ་གྱུར་ཏེ། ད་ཆ་བོད་ནང་བོད་ཀྱི་སྐད་  
ཡིག་དེ་སྐད་ཡིག་ཡལ་པ་ཞིག་ཏུ་བཞག་དེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
གྱི་གནས་སྐབས་དེ་ཅང་ཞན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་དེའི་  
དེ་ལྟར་སྐབས་ཆེན་ཕྱགས་རྒྱུ་རིང་པའི་བཅའ་ཁྲིམ་པ་བོད་མིའི་  
ཤེས་ཡོན་སྲིད་ཁྲིམ་པ་དེ་ཡང་གོང་ཞུས་ཀྱི་དེའི་ལྟར་མི་ཆགས་པའི་  
གདེང་ཆོད་ཅིག་མེད་ན་སྲིད་ཁྲིམ་པ་དེ་མུ་མཐུད་ཕྱགས་འཕེར་སྒྲིག་  
བཟན་རང་རྒྱུ་འབྲིངས་པ་ཞིག་དགོས་ན་སྐབས་བརྒྱུ་གསུམ་  
པའི་བཀའ་ཤིག་ཆོན་ཏེ་པར་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་  
སྐབས་དགོས།

གསུམ་པ། གཞུང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ཉམས་ཞན་ཇ་དག་  
གི་དུས་ལ་བབ་པ།

འུ་ཆོས་གཉིས་པན་དབུ་མའི་ལམ་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་  
དོན་སེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཏོང་ཆེན་པོས་ཆེས་མཐའ་མའི་སྐུ་རིམ་  
བར་བབ་ཏེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་རེ་སྒྲིག་གི་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་  
འདིར། ཇི་སྲིད་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མ་བྱུང་བར་དེ་  
སྲིད་ཁྲིམ་པ་བཅའ་ཁྲིམ་པ་འདི་སྲིད་གཞུང་གི་འཛིན་སྐྱོང་དང་དེའི་

སྒྲིག་འཛུགས་སྒྲིག་བཟན་ཕྱགས་འཕེར་དང་ཆོག་སྤྱོད་འབྲས་  
ཤོར་མེད་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཆེ། ད་ལྟ་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
གཏོང་བྱུང་པའི་བོད་དོན་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱེད་ཉམས་ཞན་  
དུ་འགྲོ་ལ། བོད་ཀྱི་འགྲིག་ཙམ་བྱུང་རུང་ཆོད་གཞི་རིམ་  
མངོན་འདོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
བཅའ་ཁྲིམ་པ་བོད་མིའི་འཛིན་སྐྱོང་སྒྲིག་བཟན་ཕྱགས་འཕེར་དང་  
འབྲས་ཤོར་མེད་པར་ཆོག་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་སྤྱོད་པའི་ཐབས་  
ལམ་གཙོ་བོ་ནི། ཁྲིམས་ཀྱི་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་།  
དཔལ་འབྱོར་འདྲེ་འགོད་སྒྲིག་བཟན། རྩོམ་སྲིད་གཏོང་ཡོང་ཁ་  
གསལ་དགོས་པ་དེ་རེད། མི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྟ་ཙམ་འུ་ཆོན་ནང་  
ལོགས་ནས་གྲུ་མི་འགྲིག་པས་བོད་སྤྱི་པའི་ཁེ་ཕན་ལ་གཞོད་སྤྱོད་  
འགྲོ་གཞི་གཙོ་བོ་ནི། སྐབས་བརྒྱུ་གསུམ་པའི་སྤྱི་ལོ་འབྲས་བར་  
ཁྲིམས་ཀྱི་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་མི་བྱུང་པ་གང་ཟག་གིས་དབང་  
བརྒྱུར་འོག་ཤོར་བ་དང་། སྐབས་བརྒྱུ་གསུམ་པའི་བཀའ་ཤིག་  
བར་ཞོར་སྲིད་གཏོང་ཡོང་གི་ཅིས་ཁྲུ་ཁ་གསལ་མེད་པའི་གནས་  
སྐབས་ལས་རྩོག་ཁྲུ་དང་སྤྱི་ལོ་མེད་གཞི་མང་དག་ཅིག་བྱུང་ཡོད། འུ་  
ཆོད་མིས་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞི་བཅོམ་ཤེས་པ་མིན་ཡང་། འུ་  
ཆོད་གཞུང་འཛིན་མི་ཆེན་ཆོད་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞིར་དེ་ཙམ་  
མཉམ་པོ་མེད། གནད་དོན་དེའི་ཀྱུ་མཐུངས་བརྒྱུ་གསུམ་པའི་ཁྲིམས་  
དང་སྒྲིག་གཞིས་འུ་ཆོད་མི་ཆེན་ཆོས་རྒྱུ་སྤྱོད་པའི་སྒྲིག་  
དབུ་མ་ཟུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལམ་འགག་པ། རང་གི་དགའ་ཉེ་སྤྱོད་དཀར་  
དང་ཤོག་ཁག་སྤྱོད་གཏོགས་ནམས་རང་ཁོངས་ལས་བྱེད་དུ་  
འཇུག་མི་བྱུང་པ་སོགས་རང་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་རི་རྒྱུ་  
ཞིག་ལ་དོ་སྒྲིག་ཐབས་པ་ལས་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་  
ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་  
འདི་ཆེས་ཉམས་ཞན་དང་གནས་སྐབས་ཇ་དག་གི་དུས་ལ་བབ་  
པ་ནི་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་ཤིག་ཆོན་ཏེ་པར་  
སྐབས་སྐབས་གསར་འགོད་པས་བཅར་འདྲིའི་ལན་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

འཁོར་ཤོད་ཞིག་ལ་ཁ་ལོ་པ་གསལ་པ་བཞེས་ཀྱང་ཁྱད་པར་  
མེད་པའི་དེ་གསུང་བཤད་ལས་གསལ་པོར་གསུང་བཤད་  
སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བཀའ་སློན་གྱི་པ་ཟུང་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཆེས་  
དབྱ་འབྲིད་པའི་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བཀའ་ཤིག་གིས་བཅན་  
ཤོད་པོད་མེད་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཀྱ་ལས་མི་འདུའཛིན་གྱིས་ཆོག་པ་  
ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་ལེན་ལོག་བདེན་པ་དང་། འཆོ་བ་མེད་པ།  
ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་རྒྱ་བྱུང་གཞིར་བཟུང་ནས་སྤྱད་གཏོང་  
ཡོང་དོད་མ་མཛད་པས་སྒྲིག་ཟེའི་སྒྲིལ་བུ་བསྐྱེད་པ། རྒྱ་སྤྱོད་  
འཁྱུ་བསྐྱེད་པ་གཞུང་གི་བཞུགས་པ་ལྟར་བཤད་པ། གཞུང་  
ཞབས་ཡིག་རྒྱ་གསུང་གི་ལམ་ནས་བསྐྱེད་པས་དེ་གསུང་གི་སྒྲིལ་  
བུ་དུད་ལམ་བཀག་པ། འཆོ་གནས་དེས་མེད་དང་དབྱུང་ཞིང་  
འཕྲོང་བའི་གཞིས་ཆགས་རྣམས་ལ་ཕྱགས་འཕྲོང་གི་འཆོ་བའི་  
མདུན་ལམ་བསྐྱེད་པས་མང་ཆོག་གིས་འཆོ་བའི་དཀའ་ངལ་  
སེལ་བ། བཟོ་གྲྭ་སྤྱོད་བདག་ཅན་དུ་བསྐྱེད་པས་གཞུང་གི་དཔལ་  
འབྱོར་ཡོང་ཁུངས་སྤྱོད་བཟོ་བཞུགས་པ། གཞུང་དོན་རིས་འཕྲོར་  
དང་། རྒྱ་ག་ཟེའི་ཕྱུང་ཁུངས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་

ལྷ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་པ་འཛིན་དང་ཐག་གཅོད་ནན་པོ་གནང་བས་  
གཞུང་དོན་ཆོག་སྤྱོད་དང་འབྲུས་ཤོར་མེད་པ་བཟོས་པ་སོགས།  
མདོར་ན་ལོང་པ་ཞིག་ལ་མིང་པ་ཅན་ཤོད་པོད་མེད་ཆབ་སྤྱོད་  
ལམ་ལུགས་ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་རྒྱ་བྱུང་གི་སྤྱོད་  
ཅིང་། བོད་དོན་འཕེལ་རྒྱུ་དང་འཆོ་བའི་ལམ་ཉག་གཅིག་  
ལ་བརྟེན་ནས། གཞུང་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་ཡང་དག་  
ཕྱགས་འཕྲོང་གིས་ཐོད་ཀྱིས་མདུན་མཆོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་  
ཡོད་པ་ནི། བོད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་དོ་ཁུངས་ཡོད་པའི་གཞུང་གནས་  
ཀྱན་གྱིས་མཁུན་གསལ་ལྟར་རེད། དུ་ཆོས་དུང་འཛིན་སྤྱོད་  
མི་ཆེན་རྣམས་པས་བཅའ་ཁྲིམས་གཞིར་བཟུང་གཞུང་སྤྱོད་  
འཛིན་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་པས་སྤྱོད་གཞི་བཞིན་ལས་དོན་སྤྱོད་  
པ། གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་འདྲུ་འགོད་ཁ་གསལ་སྤྱོད་བཟོ་ན།  
ནོར་སྤྱོད་གཏོང་ཡོང་གཙང་སེལ་ཡོང་བ་ཤེད་རྒྱ་སོགས་ལྟ་མཁུང་  
རྒྱ་བྱུང་གི་གོམས་འདྲིས་ཐེབས་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཞིག་དགོས་  
ན་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་བཀའ་སློན་གྱི་པར་མཁས་དབང་ཟུང་  
གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཆེས་ཐེབས་དགོས།



81

དགའ་བཅའི་འདུན་པ་བསྐྱབ་སྒྲུ། ལྷ་དུ་ན་མཆོག་པདུན་གྱི་ཚེ་ལ་པར་རྟེན་ནས་ཕུབ་ཕྱིན་སྐྱེ་ལྷའི་གྲོང་གི་སྟོན་མོར་གཤེགས་  
ཤིང་ས་གནི་ནན་མོས་ལུ་བ་ནག་པོ་ལུས་ལ་བསྐྱབས། དེ་མཆོངས་བརྟན་འཕྲིན་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་མི་ཆོགས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་  
རང་གནས་ཀྱང་། རྟོད་རྟོད་ཉི་མ་རིང་བའི་སྒོ་འཇམ་ད་དུང་མ་སྟེབས་པའི་སྒོ་ཆབ་ཀྱིས་རང་རང་གི་ཡིད་ལ་ནམ་ཉིག་གི་རི་མོ་  
དུ་མ་བྲིས། ཡུད་ཅམ་ནས་རྒྱུ་པའི་དོག་སྒྲུ་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་བྲེལ་ཚུབ་རང་སྟེབས་ནས་སྒོ་བྲིས།

དེ་ཡང་དོ་རྩེ་དང་། སྒོ་ཆོ། བཟང་པོ། རྒྱལ་མཆོན་སོགས་དམིགས་བསལ་ཅན་ནམས་མདུན་གྲལ་དུ་འཁོད་རྩེས། རྒྱའི་  
ལུ་སྒྲེལ་སྒོག་བརྟན་<< ཆིངས་ཐག་ལས་ཐར་བའི་བུད་མེད་ >>ཅེས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མིག་ལམ་དུ་སྤྲ་ལམ་མེར་མངོན།  
དེའི་ཆོ་ན་ལྟ་མོ་བ་སྤལ་གྱི་འདྲན་བྱེད་མདའ་མོ་དུས་གཅིག་ལ་བརྟན་འཕྲིན་སྐྱོགས་སུ་འཕངས་ནས་ཁ་སྟོན་གྱི་འཕྲོ་མ་སྟོན་འགོ་  
བརྟགས། རུང་ཅམ་ནས་རང་གཤིས་འཇམ་ལ་མཛེས་སྤྱད་ལྟ་ལྟ་པའི་བུ་མོ་ཤི་འར་རང་གི་བཅེ་དུང་ལ་བར་ཆད་བུང་སྟེ། གཤིས་  
རྒྱུད་རན་ལ་མདོག་སྒྱུ་བའི་གྲོང་པའི་བུ་ཏའ་སྤོའི་གནའ་མར་འགོ་དགོས་བུང་བ་ནས་སྤྱད་པོ་སྤྲ་དགུས་མི་ཆོར་སྟིང་པོ་མེད་པ།  
ཀྱན་གྱི་སྟིང་རྩེའི་གནས་སུ་སྤྱང་བ། མཐར་འཇོག་ནས་དགའ་བར་གྱུར་ནས་ཨ་མ་སོང་སྒྲོང་བའི་ཤིང་སྒྲོང་དེར་ཁོ་མོ་ཡང་རང་  
ཤི་བརྒྱབས་པའི་ཡ་ང་བའི་པོ་རྒྱུས་མཐོང་སྐབས། རྟོད་མོ་བའི་སེམས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་ཆད་མེད་ཐེབས་པ་མ་ཟད། ཤི་འར་མ་  
སྤྲད་གཉིས་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཆེས་དྲགས་པའི་དབང་གིས། རང་གི་མིག་མདུན་གྱི་བྱ་བ་བཞིན་དངངས་སྒྲག་ཆེན་  
པོས་དབྱགས་རིང་སྤྱང་། ཁ་ཤས་རྟོད་མོར་སེམས་ཁུར་ཆེས་དྲགས་པས་མིག་རྒྱ་སྤྱང་ཐག་ཆད་པ་བཞིན་སྤྱང་ཡང་གཞན་གྱིས་  
ཤེས་པར་དོགས་ནས་མངོན་རྒྱུ་རང་འབྲིད་པ་བཅས་རྟོད་མོའི་སྒྲོ་སྤྱང་དེ་སེམས་སྤྱད་ལ་གྱུར། དེ་རྒྱབ་རྟོད་མོ་གྲོལ་རྩེས་སྟེན་  
ནགས་ཆེ་ལ་རང་རྒྱུད་རན་པའི་ཏའ་སྤོའི་བུ་གཉིས་ལ་ཁ་དྲུང་ཡིད་འཆོམ་པ་གཏོང་གིན་ཤིག་ནང་ལོག་ནས་འཁང་སེམས་དང་  
བཅས་ཡིད་སྒྲོང་སྒྲོང་པོར་མི་ལམ་བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ་གཤེགས། དེ་གའི་རང་རྒྱུན་དུ་ཡིད་ལ་བསུན་པའི་ཅིང་བད་དེ་ཐོས་  
འཛིན་གྱི་བྱ་གར་རྟུང་རྟུང་དུ་ཞུགས་པས། གཞི་ནས་སྒྲུ་རེངས་རྒྱ་མོ་བྱོན་པའི་འཕྲོད་བད་ཡིན་པར་དྲན།

ང་རང་ནམ་ཀྱན་རེས་གཟུང་ཉི་མར་བདེ་རྟོད་རང་ཞོགས་ཉལ་རྒྱགས་རྒྱར་མོས་ཀྱང་། དེ་རིང་གི་དུས་ནི་ཅི་ལས་ཀྱང་།  
གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པར་བསམ་ཏེ་མལ་ལས་ཏོབ་ལངས་རྒྱལ། ཁ་ལག་གཉིས་སྐབས་བདེ་ཞིག་བཀྲས་རྩེས་སྐབས་སྐབས་པོར་ཞོགས་  
ཟས་ལེན་པར་བསྐྱོད། སྐབས་དེར་སྒོ་བ་གྲོགས་པལ་ཆེར་ཆར་དུ་དངར་བའི་གྲལ་བཟར་བསྐྱོད་ཏེ། དལ་བུར་བསྐྱོད་བཞིན་  
པའི་ཐོལ་ལ་བརྟན་ན་ཏེ་ལམ་སྒྲུ་མ་རྩ་ཆེན་ཞིག་མཇལ་ཁར་བཅར་མཁན་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ཀྱང་། ཁོ་ཅག་ནི་བདག་དང་  
འདྲ་བར་ཞོགས་རྩེ་དང་བག་ལེབ་མཇལ་ཁ་ཞུ་མཁན་གཅིག་མཆོངས་ཡིན་པས། བདག་ཀྱང་སྒྲུ་ངམ་ཐང་ནས་ཡོང་བ་བཞིན་  
མིག་ལུར་ཞིང་གྲལ་མཇུག་དེར་འཁོད། རིམ་བཞིན་རྩེ་དང་བག་ལེབ་ཀྱི་མདུན་དུ་སྟེབས་ཀྱང་། ང་རང་ལང་འཕྲིས་པས་  
བག་ལེབ་ནག་རིལ་བྱེད་ཆོད་གཅིག་དང་། ཞོགས་རྩེ་རུང་ཅམ་ཡོད་པ་སྒྲངས་ཏེ་དེ་ཉིན་གྱི་ཞོགས་ཟས་དེས་འཐུས་པར་བྱས།

དེ་རིང་རེས་གཟུང་ཉི་མ་ཡིན་ཞིང་ཡིད་མཐུན་གྱི་སྒོ་བ་གྲོགས་ཆེ་སྒྲུ་དང་མཉམ་དུ་ཞོང་ས་ཆེན་པོའི་གསེར་ཞལ་དོན་མོ་  
མཇལ་བའི་བགོ་སྐལ་ཐོབ་རྒྱུའི་རེ་བས། རྟེལ་སྐབས་རང་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱང་ས་འཁོར་སྤྱད་ལུལ་དུ་བྱིན་ཀྱང་རྒྱང་ས་འཁོར་འོང་རན་  
དུས་སྒོར་མོ་འཕྲེར་རྒྱ་ལུས་པ་གཞི་ནས་དྲན་ཏེ། སྤྱར་བྱིར་རྟོག་སྐབས་རྒྱང་ས་འཁོར་དང་པོ་དེ་བསྐྱོད་བྱིན་ཀྱང་ཆེ་སྒྲུ་ཆེ་སྒྲུ་པམ་  
རང་རང་སྤྱད་བཞིན་འདུག ད་ནི་དུས་ཆོད་གང་ཅམ་སྟེབས་བྱིན་པས་རྒྱང་ས་འཁོར་གང་སྤྱར་ཡོང་རྒྱུར་རེ་བའི་མིག་ཟུང་གཡོ་

མེད་དུ་འཕེན་མུར། རྒྱུ་ཙཱ་མ་ཙཱ་ཆུང་ལྷན་གྱིས་གཅོས་པའི་རྒྱུ་ཙཱ་མ་ཙཱ་ཆུང་པུར་བཞོད་མི་མཛེས་པའི་མདོག་  
སྒྲིལ་བྱེད་ཆུང་ས་འཁོར་ཞིག་འོངས་པས། ཡིད་ལ་རབ་དགའི་ཆོར་བས་སྤྲི་མིག་ཙཱ་ཡང་ལྷ་ཡོང་མེད་པར་ཆུང་ས་འཁོར་ནང་ཞུགས་  
ནས་ན་ཆུང་མ་ཞིག་གི་ཉེ་འབྲིས་སུ་འཁོད། ཁོ་མོ་ནི་ལུས་སྤྲིའི་མཆར་སྤྱག་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་ཤིང་མདོན་འདོད་ཅེ་དགའི་  
ཆོག་ར་ཡིད་བཞུགས་པའི་འདྲོ་སྤྱོད་ཅན་མཐོང་ན་མི་མཐུན་པ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་བས། ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་གཡོ་  
སྤོ་སྤྱོད་ས་སུ་ལྷུང་པའི་མིག་བྱུང་གིས་སྤྱོད་མདའ་ཡང་ཡང་ཤོར། ལྷན་གཏན་ན་སར་བསྐྱོད་པའི་ལམ་བར་རྒྱ་གར་བའི་ལུས་  
དྲིང་ན་པས། མགོ་བོ་ཆུང་འཁོར་ལྷར་འཁོར་ཞིང་བྱག་རྩས་མནར་ཞིང་གཉིད་ཉལ་རྒྱུར་མོས་ཀྱང་། དེ་ཉིན་ན་ཆུང་མའི་ལུས་དྲི་  
མངར་མོ་དྲི་བཞིན་གྱིས་སྤྲིའི་དགའ་སྤྲོད་དེད་པས། ངལ་དུ་བ་དང་མགོ་ཡོམ་པ་སྤྲོ་མོ་ཙཱ་ཡང་མེད་པ་ལྷར་སྒྲུང་། ཆུང་ས་  
འཁོར་ཡང་བྱ་འཕུར་བ་བཞིན་སྒྲུང་ཅིག་ཉིད་ལ་ན་ཤོད་དུ་སྤྱོད་པས་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་།

འགྲུལ་བཞུད་པ་ན་མས་སྤྲིར་བཤོལ་བའི་འདུ་ཡོང་བྱོད་རྒྱ་རྒྱས་མ་དེར་གྱེས་ཁའི་སྤྱོད་ས་ཅན་མིག་ཞགས་ཞིག་སྤིང་དགོས་  
སྒྲུལ་མུར། བཞིན་བཟང་མ་དེས་བདག་གི་གསང་བ་རྟོགས་པའི་རྒྱལ་དུ་མདོན་ཆུང་དང་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་མདའ་ལན་ཞིག་སྤྱོད་དེའི་  
ཆོ་བདག་ནི་དོ་ཆས་བཞིན་དང་སྤྲོ་ཅེ་དམར་ཕྱར་ཕྱར་དང་། ཆ་ཤུར་ཤུར་དང་འདུ་འདྲི་ཆེ་བའི་ཁྲིམ་ལམ་ནང་ཞུགས། དེ་ནས་  
ན་སའི་ཡང་སྤྲོད་དུ་རྒྱ་འགྲུལ་བྱེད་མཁན་ཟླ་བྱེད་ཆུང་ས་འཁོར་ཆུང་ཆུང་ལ་ལྷ་ཉལ་སྒྲུབས། ལྷས་མངའ་ཆེ་བའི་ཆུང་ས་འཁོར་  
ཞིག་ཉེ་འབྲིས་སུ་སྤྲིའི་སྤྱོད་གསལ་བཞིན་པ་དེའི་ནང་འཕྱུག། བཞོད་བཞོད་དང་གྲལ་སྒྲར་ཆ་མི་སྤྲོ་མ་པའི་ཁང་ཅིག་ན་མས་ཀྱི་མདུན་  
ལམ་བརྒྱད་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ནགས་འདབས་རྒྱུད་ནས། ལམ་གཡས་གཡོན་གྱི་མཛེས་རྒྱུང་ས་དང་འབྲིང་ས་དེར་བཞེངས་པའི་  
ས་འདྲིན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྒྲུབས་འདི་ལྷར་སྒྲུང་།

མཁའ་དབྱིངས་ཉིན་ཆུང་པའི་འགོག་པའི་ས་འདྲིན་དྲང་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ཡི།  
དབུ་ལ་ས་འདྲིན་དཀར་པོའི་སྤྲོ་ཅིག་ཅེ་ཤིང་རལ་པ་རབ་སྒྲུལ་པ།  
སྤྲོ་ལྡང་ཡིད་འོང་སྤྲོ་པའི་དྲ་བས་སྤྲོ་ལ་གཟུབ་འཕྱོར་བསྒྲུབས་པའི་དབུས།  
ཀྱག་ཀྱོག་མཛེས་ལྷན་སྒྲུལ་ཞུན་ལམ་བུས་འོག་པགས་སྤྲོ་རགས་བཅིངས་པ་ཡི།  
ཡོད་ཆད་ཁུར་དུ་བཞོད་པའི་སྤྲོ་བས་པ་འབྲིང་ཉམས་ན་སའི་སྤྲོད་དུ་མདོན།  
ཡིད་འོང་སྤྲོ་ལྡང་སྤྲོ་པའི་དྲ་བ་བག་ཐེབས་ངང་ནས་འཐམ་ཞིང་འཁྱུད།  
བར་བར་བཞོད་ལེགས་མཆར་སྤྱག་སྤྲིང་ཁང་ཡིད་དགར་འོང་ཞིང་སྤྲོ་སྤྲོད་ཆུང་།  
དེ་ལྷའི་དོ་མཆར་དབྱིས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལམ་བཞུད་འགྲོན་པོའི་ཡིད་དབང་འགྲུག།

ལམ་འགྲུལ་པའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་བསེལ་ཁང་ཐར་ཐོར་དུ་ཡོད་པ་ན་མས་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྱིད་པར་གཞིགས་ཆེ། སྤྲི་སྤྲིང་  
ཡུལ་སྤྲོར་བའི་སྤྲོ་ཁང་ཡིན་པར་སེམས། དེ་ལྷར་ལམ་བར་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་དགའ་སྤྲོ་ཅེ་ཡང་དོམས་པའི་མུར། མིག་ཡོར་གྱིང་  
གི་བཞིན་རས་བྲ་ལམ་མེར་འཆར་བ་དང་འཁོར་ཆུང་ལས་སྤྲིར་བཤོལ། དེ་ནས་དེད་གཉིས་གོས་ཐུང་འདྲ་བའི་གྲུ་དོགས་པའི་

མང་ལམ་འགྲེམས་ནས་རྟུག་ཅུ་ལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དབྱེས་པར་མེད་རྒྱུགས་པའི་མདུན་ས་ཆེན་མོ་གཙུག་ལག་ཁང་།  
གི་གཟེ་འོད་རླུ་མེར་འཕྲོ་བའི་རྒྱུགས་སུ་སྒྲེབས།

རྣམ་གྱི་པར་འབྲུམ་གཤམ་གཡོན་དུ་བབ་ཆགས་ན་བཟའ་གཞི་མཚུངས་མན་བས་པའི་སྐུ་སྤྱང་བས། སྤྱང་སྤྱང་རྩན་  
 པའི་རང་སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་ལ་ཞིབ་བཤེར་ནན་ཏན་བྱས་ཆེས་རྩམས་སྟབས་ཀྱིས་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་མཚན་ཁ་འབར་པའི་གསུང་  
 ཆོས་རྩ་བར་སྟོགས། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་པའི་ཆོས་རྩེ་སྟེང་གོད་ཀྱན་དུ་སྦྲུམ་མང་དད་ལྡན་མང་ཆོགས་ཀྱན་ནས་བཀའ་ས་ཤིང་།  
 ཁོང་རྣམ་པའི་ཁྱོད་ནས་འགའ་རེས་ལུས་སེམས་གཡོ་བ་མེད་པར་ལག་པད་སྤྱི་པོར་བཀོད་དེ་གནས་པ། འགའ་རེས་འདྲན་བྱེད་  
 ཟུམ་ཟུམ་པར་རག་ནས་གསལ་ལ་མི་གསལ་པའི་གཟུངས་སྟགས་བསྐྱོ་བ་བཅས་ལ་གཞིགས་ན། གསུང་ཆོས་དབུ་ཚུགས་པར་  
 རྟོགས་ནས་རང་ཉིད་སྤྱིས་འགྱོར་བྱས་པར་འཁང་སེམས་དང་བཅས། རྩོག་སུམ་དང་བས་རྒྱུང་ཕྱག་ལན་གསུམ་འཆལ་ཆེས་མི་  
 རྣམས་ཀྱི་བར་གསེང་ཞིག་དུ་འཆང་། རལ་དུབ་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བ། ཀྱན་རྟོག་གི་དབུ་ཡོངས་སུ་བཅད་དེ་རྩོག་སུམ་ཞི་  
 དུལ་གྱི་རྣམ་པས། སྤྱང་ཅི་འོ་རོ་བཅུད་ལྷར་སྤྱང་བར་འོས་པའི་ཟབ་རྒྱས་གསུང་དབྱངས་བདུད་ཅིའི་བྱ་ཆར་བཅུལ་བ་རོམས་  
 མེད་ཡོངས་སུ་སྤྱད། དེ་ནས་གསུང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོམ་དངོས་མཐུག་གསུམ་ཆ་ཆར་བྱུབ་པས། ཡ་རྒྱལ་པའི་ལེགས་གསུང་བསྐྱབ་བྱ་  
 ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་སེམ་པའི་སྤྱོད་པོ་ཀྱན་གྱི་བཞིན་ལས་ཡིད་ཆོམ་པའི་རྣམ་པ་ཅི་དང་ཅི་ཡང་བྱུང་། ཡུད་ཅམ་ནས་བསང་ཆས་ཀྱི་  
 དུད་སྤྱིན་དང་བདུག་སྟོམ་གྱི་དྲི་བསུང་སྟོགས་བཞིར་འབུལ་ཞིང་འདྲན་བྱེད་སྦྲ་ཅེར་ལབ་པའི་དད་ལྡན་པ་ཀྱན་གཉིད་སང་པ་ལྷར་  
 ལག་རྒྱུང་སྤྱིམ་པ་སྤྱི་པོར་བཀོད་དེ་རེ་པའི་མིག་ཞགས་དུས་གཅིག་འཕེན་པའི་སྟོགས་དེར་བཞུས་པས། རྩོག་སུམ་སྤྱོད་ལམ་རབ་  
 དུ་ཞི་བའི་སེར་སྐུ་མི་དག་དུ་མས་སྤྱན་དངས་པའི་དབུས། ཡམ་ཚུངས་མེད་ས་ཡི་དབང་སྟུག་སྤྱོད་པོ་ཀྱན་ལ་ཅི་འདོད་རེ་བ་སྟོང་  
 པའི་ཡིད་བཞིན་གྱི་རྟོར་བྱ། རྟོགས་དུས་རྟོར་འཛིན་དགའ་མའི་འཛིགས་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་ཆ། སྤྱིད་གསུམ་གྱི་སྒྲན་མངོན་པར་འཕགས་  
 པ་ཡོད་ཆེ་འཆང་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་མ་ཉིད་གསེར་གྱི་རྩུན་པོར་ཉི་འོད་འཕུད་པ་བཞིན། སྐུ་གཟི་བྱིན་སྤྱང་པོ། ལྷམ་མ། ལྷན་ན།  
 ལྷང་པར་བྱིན་པའི་སྟོགས་དང་སྟོགས་འཆམས་ཀྱན་དུ་སྤྱོད་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་འདུས། མངོས་པར་བྱས་པའི་སྤྱང་པའི་བྱ་  
 མཚོག་བ་སྤྱང་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྟོར་བ་བཞིན། བུམས་བཅེའི་འཛུམ་ཞལ་གྱིས་ཉེ་རིང་སྤྱོད་པོ་ཀྱན་གྱི་ཡིད་ལ་ཟད་མི་ཤེས་  
 ཞིང་རོ་མཚར་ཆེ་པའི་དགའ་བ་འབུམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཅི་དང་ཅི་ཡང་བྱུང་། དེའི་ཆེ་རིམ་བཞིན་དལ་པོའི་རྩོན་ནས་  
 འཆི་མེད་བདག་པོའི་མདུན་ས་རྟོར་འཛིན་དཔལ་མོའི་རྒྱན་དུ་འཕྲོས་འདྲ་པའི་མོ་བྱང་གི་སྟོགས་ནས་བཅོས་མའི་རྩུམ་རྩ་དང་། མཚེའུའི་  
 རོགས་སུ། རྒྱ་སྤྱིས་དཀར་པོས་མཚོན་ཡིད་འོང་རྣམ་བཤའི་མེ་རྟོག་རྩོམ་ཆོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་དབུས་སུ། རྒྱ་བྱ་པོ་མོ་དང་། སྤྱི་  
 མ་ལེབ། སྤྱང་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་བྱིན་པའི་སྐ་གོན་གྱི་རྒྱལ་དུ་དགའ་བའི་རྩོན་མོ་བྱེད་ཅིང་། མངོས་པའི་གར་  
 ལྷབས་དང་། ལྷན་པའི་དུག་འགྱུར་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲས་ས་དང་བར་སྤྱང་ཀྱན་དུ་འགོངས་པ་སོགས། དེ་ལྟའི་རོ་མཚར་རོལ་པ་  
 མཐའ་ལྷས་པའི་རྩོན་ནས་ཡམ་གོན་པོ་གང་ཉིད་སྤྱོད་པའི་ཆོགས་ཀྱི་དབུས་ནས་རིམ་བཞིན་བྱ་འཛིན་གསུམ་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་ཆེན་  
 པོར་ཞབས་དུལ་སྐལ་བཟང་འཁོར་ལོ་མངོན་པར་བཀོད་པའི་ཆོ། བདག་གྲུང་བཅོས་མེན་དད་གསུམ་གྱིས་སྤྱིམ་པ་སྤྱི་པོར་སྤྱར་  
 ནས་སྟོན་པ་འདི་ལྷར་འདུལ་ལོ།

དཔག་མེད་བརྒྱུ་པར་ཚོགས་གཉིས་སྤྱིན་དཀྱིགས་ནས།  
རྒྱལ་ཆེན་དོན་གཉིས་ལྷན་གྱི་བྱ་བ་པའི་སྒོར།  
མད་བྱང་གཞན་པས་མཛད་བཟང་དུས་སྤྱིན་ཏེ།  
བྱམས་བཅའི་ཆར་རྒྱུ་འབབ་མཁའ་མགོན་པོར་འདུད།

གང་གི་གསང་གསུམ་མཛད་འབྲིན་འཁོར་ལོ་ཆེ།  
འཕྲོ་བའི་བསོད་ནམས་ཞིང་སར་ལེགས་བསྐྱར་བས།  
གངས་ལྗོངས་གསེར་ལྷན་དགའ་མའི་བཞིན་རས་ངོས།  
རང་དབང་རྫོགས་ལྷན་ཉི་གཞོན་འབྲེན་པར་སྤྱིན།

སྤྱིན་གོམས་བག་ཆགས་ལོག་པའི་འཁྲུགས་འཛིན་ལ།  
དངོས་མེད་རྣམ་དོག་ཆེ་ཆེར་སྒྲགས་པ་ལ།  
ལྷང་དོར་འབྲེད་པའི་སྤྱོད་ལས་རྒྱུད་སྤྱིན་ཏེ།  
དེང་རབས་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་ལྷན་ལྷན་པར་སྤྱིན།

གང་སྐྱུ་མངོན་པར་འཕགས་པའི་ཉིན་བྱེད་འོད།  
གངས་ཅན་བསོད་ནམས་མཁའ་ལ་རབ་འཆར་ཏེ།  
ཆོས་སྤྱིད་བདེ་དགའི་པད་ཆལ་རྒྱས་གྱུར་ནས།  
གངས་ཅན་བྱང་པའི་ཚོགས་རྣམས་མགོན་དུ་གཉེར།

སྤྱིན་སུ་གངས་ལྗོངས་ལྷ་རིག་ཆལ་ཡངས་འདིར།  
སྤྱིན་སུ་བར་དག་དུག་འབྱུར་རྩ་བོ་ཆེ།  
ཆེ་ཆེར་རྒྱུ་སྤྱི་གངས་ཅན་གཞོན་ལྷའི་ཚོགས།  
ཡིད་ཆད་སྤྱིད་ལྷན་གཉིད་ལས་སྤྱིང་བར་གྲོག།

2

3

86



ལ་ཞལ་ཆེ་གྱི་དྲི་ནགས་འཕེན་སྐབས། ངའི་འདྲན་བྱེད་ཀྱི་གངས་རི་ལས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་མིག་ཚུ་བཞུར་ཞིང་མི་སྒྲི་པའི་རྩལ་  
ཞུགས་ཀྱི་ལམ་སྒྲེར་སྟོགས་ཀྱང་དུམ་ཁའི་ཁྲོད་ནས་ང་ལ་ཐོབ་པ་ནི་ན་ཟུག་གིས་བརྒྱགས་པའི་སེམས་གཙོང་ཞིག་ལས་མ་འདས། གྲང་  
ཤུར་ཤུར་གྱི་མཆན་མོ་འདིར་འདར་སིག་སིག་གི་སེམས་ཚོར་ཞིག་དང་ལྷན་ཅིག་འདྲན་བྱེད་ཀྱི་མངའ་མོ་དཔེན་ཞིང་འཇམ་པའི་  
ཁོར་ཡུག་ལ་འཕེན་སྐབས་དྲ་མོད་ཀྱི་མཆན་མོའི་ཡུལ་ཁྲོད་སའི་སྟོ་བས་ངས་ཀྱི་སྐར་ཚོགས་འཛིན་མའི་མངའ་ལས་འབྱུངས་པ་  
པའིན་ཅི་འདྲའི་མཆར་སྤྱག་ལྷན་ཞིང་དེ་འདྲའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ལ་ཡང་། འོན་ཀྱང་དེད་ཅག་ནི་ལས་སྤྱག་གྱི་དམན་པའི་  
སྤྱང་ནག་བྱུ་ཞིག་གི་ཆུ་བཤེད་པའི་མཆན་མོ་འདིར། གདུང་དབྱངས་ཀྱི་ཤུགས་སྒྲུ་ལེན་གྱིན་གྱིས་ཤུགས་ཀྱི་འཕྲུན་སྒྲུ་འཕྲེན་པ་ལས་  
མ་མཆིས། དེ་རིང་གི་ཉིན་ནག་འདིར་ཡར་ཁྱུང་གཙོང་པོའི་སྐབས་རྒྱན་ཆད་ཞིང་བྱི་མོར་བྱུ་མོ་གདུང་པས་སྒྲིམ། དོ་ལེབ་འབྱར་  
པམང་བཅིགས་པའི་དུར་ས་ལ། བྱེད་ཀྱི་དྲངས་གཙང་གི་སྒྲུ་ལུས་མེ་ལྗེའི་མཆོད་པར་བགམས་ཆེས་ཉིང་འཛིན་ལ་མངའ་བ་རྒྱུས་  
པའི་བན་རྩེ་དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཙུག་ཏེ། དེས་མེད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱར་བསྐྱོད་དགོས་བྱུང་མོང་། མཁའ་ཁྲིང་གི་གཤིག་འཁྱུ་  
ཡིས་མི་ཆོད་པའི་བྱེད་ཀྱི་དྲངས་གཙང་གི་ནམ་ཤེས་དེ་མཁའ་ཁྲིང་པའིན་མཁའ་རུ་བསྐྱོད་དང་། གྲང་སེམས་འཕགས་ཚོགས་  
ཀྱིས་བྱེད་ལ་བཅས་མིན་གྱི་བཅོ་ལྔ་བས་བྱོད་ནས་འོད་ཟེར་ལྷན་པའི་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བསུ་བ་ལ་བྱེད་པའིན་ཡོད་ལགས།

### མཆན་མོ།

ལྷན་བཟང་ལྟ་མོ། རིག་གནས་ག་ལ་

མཆན་མོས་འཛིག་རྟེན་ལ་ལྷན་ནག་གི་ལེགས་སྒྲིམ་བྱེད་ཡོང་བ་དང་། དེས་སྤྱོད་གས་ལས་ཀྱིས་ངལ་ཞིང་དུ་བའི་འགྲོ་  
བ་རྣམས་ལ་ངལ་གསོ་བྱ་དགོས་པའི་བསྐྱེད་ལ་གནང་།

གལ་སྲིད་མཆན་མོ་མེད་ན་རང་བྱུང་ཁམས་འདི་ལ་ལྷན་སྒྲིམ་ལས་བྱུང་པའི་གཟི་བརྒྱུད་ཀྱི་དཔལ་ཉམས་མཛོན་མི་ཐུབ་  
ཅིང་། རི་པོང་འཛིན་པ་རྒྱ་སྐར་གྱི་བྱ་མོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་གར་རྒྱུ་རྩ་ལམ་ཡངས་པོར་མཛོན་སྤྱག་གི་འགྲུལ་བཞུད་  
བྱེད་པ་མཐོང་དུ་མེད། མཆན་མོ་ལགས། བྱེད་མེད་ན་འོད་དཀར་ཅན་གྱི་ཟེར་མེད་བདུད་ཅིའི་མངར་ཁ་གཞིབ་པའི་ཀྱུ་ལྷ་དཔེ་  
ཚོགས་ཀྱི་འཇུམ་ཞལ་སྒྲོ་མོ་འབྱེད་མི་རྣམས་ལ། རྣོར་འཛིན་སྤྱག་མོའི་མཆོད་དང་མཆོད་ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་དུ་ཆུ་པའི་རྩ་  
མོས་དབུས་པའི་སྤྱུ་ཅིན་ན་ཆུང་པོ་མོ་བྱས་ལ་ཞུགས་པའི་ངོ་མཆར་ལྷན་མོ་ཡང་མཐོང་ག་ལ་ཐུབ། མཆན་ཆོངས་ལགས། བྱེད་  
མེད་ན་མཁའ་དབུས་སུ་སྒྲིན་བྱ་མེ་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལུས་ཀྱི་འོད་སྤྱང་སྒྲིས་ནས་ཁ་ཆེ་མཆེ་ལྷ་ཅི་དགར་ཕྱར་ཞིང་གར་འ་  
ཅིན་པའང་མཐོང་དུ་མེད། གལ་སྲིད་མཆན་མོ་མེད་ན། འཛིག་རྟེན་སྒྲུ་པོ་ཀྱན་ལ་མཛའ་བཅུགས་ཀྱི་གཏམ་སྤྱེད་དང་། བཅོ་  
དགའི་བགོ་སྐལ། བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས། འཛོལ་གསར་པ་བཅས་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་ལ་ལྷན་ཐུབ། མོ། འོན་ཀྱང་བྱེད་མེད་  
ན་ཚོ་བགཞན་བརྟེན་གྱི་ཚོམ་རྒྱན་པ་དང་། གཞན་ལ་བདེ་སྤྱང་རྣམས་པོས་བསྐྱེད་མཁན་འཕྲོན་མའི་ཚོགས་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱས་  
ནས་འཛོལ། ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་འཛོལ་བའི་ཐབས་ལམ་འོད་ཟེར་ལྷན་པའི་གཞིག་འཛོལ་སྲིད་དམ། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིམ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱིས་སྤྱོད་གས་འདིའི་བྱིས་སྤྱན་ནག་མའི་བྱ་བ་དང་། རྣོངས་པའི་ཉུང་བའི་གཞིག་ཀྱང་འགྲེལ་སྤྱང་བྱས་ཡོད།

# འདས་དོན་གྱི་ཆོར་བ་སྐྱར་མོ།

སྐྱར་བྱུང་ཉི་མ། རིག་གནས་གྲགས་པ།

མ་འདྲེད་ཉིན་ཞིག་གི་འཁོར་ལོང་ལ་འོར་འཁོར་དེ། སྤྱི་ཟླ་ལྔ་པའི་གཙུག་རྒྱུ་དེ་གསང་བོར་བསྐྱགས་དུས་ན་ཞིང་ཡིག་ལྷགས་སྐད་ས་ཡུང་བའི་བརྒྱུད་དཀར་པོའི་འདས་དོན་དེ་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་འོས་སུ་གསལ་ལེར་འཆར་བཞིན་འདུག སྤྱི་ཟླ་ལྔ་པ་གར་བ་དང་། ལུ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཡིག་ལྷགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་དེ་ཆོད་མཐོ་སྤྱོད་འདྲིའི་སྤྱོད་མ་གསར་བསྐྱེད་ཡིག་ལྷགས་ཀྱི་དུས་ཚོགས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྐད་ས་འདྲིའི་ཡིག་ལྷགས་ནང་ཞུགས་མཁན་སྤྱོད་སྤྱུག་དུ་མ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཅིག་དང་རང་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་དང་རང་ཆུང་དུས་ནས་ཡིག་ལྷགས་ཀྱི་ལམ་དེ་བརྒྱུད་ཆོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ད་ལྟོ་ཀྱི་རིག་གནས་རང་འབྲམས་པའི་ཆུང་ལྷགས་འདི་དང་སྤྱོད་ས་གང་ཐད་ནས་ག་ལ་མ་ཆུང་ས། མ་ཟད་དངངས་འཆབ་ཅུང་ཞིག་མི་སྤྱོད་ས་མི་སྤྱིད་པས་ཉིན་དང་པོའི་ཞོགས་པ་ཡིག་ལྷགས་ལ་འགྲོ་དུས་ནས་ན་པ་ཅུང་ཞིག་དགག་པའི་ཆོར་བ་ཡུང་ལ། ཡིག་ལྷགས་ནི་ཤོག་ལ་མར་ཞིག་པར་བཞུགས་ཆེས། ཆོ་བུར་དུ་སྤྱོད་རོའི་ཆུ་མ་འཁོར་པའི་ཁར་བྲེལ་འཆུབ་དང་བྲིས་པས་ཆེས་སུ་ཤོག་དོས་གསེར་བཞིག་ནང་དུ་ལན་རྒྱས་ཅམ་དང་གཙང་མ་ཞིག་འབྲི་ཅིས་ཡོད་ནའང་དུས་ཚོད་འདྲང་འེས་ཤེད་སྤྱོད་མ་ཐུབ་པ་ཤོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་འདི་འོད་ཡིག་ལྷགས་ལམ་སྤོང་མ་ཡུང་བར་ལུས། གནས་ཚུལ་དེ་སྤྱོད་བྱའི་ནང་གནས་སྐད་ས་གཅིག་གི་རིང་གསུམ་འབྲུར་དམིགས་གསལ་ཅན་དུ་བྱུར་དེ་གང་སར་ཁྱབ་པ་འདྲ། སྤྱིར་བཏང་སྤྱོད་སྤྱུག་མང་དག་ཞིག་གིས་ལན་གཅིག་པམ་པ་རྒྱལ་ཁའི་ཅུ་བ་ཡིན། ཟེར་བ་ཤོག་ས་ཤོག་ས་གསེ་སྤྱོད་ཆོགས་ཞིག་བྱས་ནའང་། ཁོང་ཆོད་གདོང་ལས་ཡིད་པམ་གྱི་རྒྱམ་འབྲུར་མཛོན་ལ་ལྷག་པར་སྤྱོད་ཐག་ཉེ་པའི་སྤྱོད་སྤྱུགས་ཆོས་དཔུགས་རིང་འདྲིན་བཞིན་སེམས་འཁྲུང་གྱི་གདམ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བ་ཡོད་དུས།

རང་སེམས་སྤོང་སྤོང་པོར་གྱུར་དེ་སྤྱོད་བྱའི་ཁོར་ལུག་ལ་འད་བསུན་སྤྱོད་སྤྱུག་སེམས་ཤེ་ཞིག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤེད་པའི་འདུན་པ་ནམ་མཁའི་མ་ཆར་ཆོན་སྐར་གྱུར་དེ། རང་མཉམ་སྤོང་མའི་ཁྱོད་དུ་སྤྱོད་ས་སེམས་མེད་པ་གྱུར་ནས་ཁོར་ཆུང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་དང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ས་ནས། ར་རང་སྐད་ས་ཞིག་རིང་གི་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱི་དང་ལ་གནས་དགོས་ཡུང་། སྤྱིར་ན་ད་རང་པ་མ་མེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ཤོག་ཆར་ཡོངས་ཡུང་དེ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་པས་མ་གྱི་སྤྱུག་པ་ཞིག་མིན་ནའང་། ཆུང་དུས་ནས་པ་མའི་བཀའ་དྲིན་གསལ་བརྒྱུད་པས་མ་སྤྱོད་ཞིག་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ད་རང་རྒྱུ་པ་མ་ཆུགས་པའི་སྤོན་དུ་པ་མ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་ཡོལ་ཐོན་པས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་གཏན་གསུངས་ཆོག་དེ། མི་ལ་པན་བདེ་བསྐྱབ་དགོས། ཞེས་གསུངས་པ་ཡིད་ལ་བཅན་པོར་དེས་ནས་མི་ཆོད་སྤོང་པོའི་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་སྤོང་གཉིས་སྤྱོད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། རང་ལ་འབྲུད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆུང་དུ་ལའང་གདོང་ལེན་དང་བཟོད་བསུན་མི་ཐུབ་མཁན་གྱི་མི་མཐའ་གསལ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མཐའ་ན་རང་གི་མི་ཆོད་རྒྱུ་སྤོངས་ལའང་མིག་རྒྱུང་རིང་པོ་གང་ལའང་བཞུ་མི་ཐུབ་མཁན་ཅིལ་ཆུང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཆོར་ཡུང་།

### ནམ་ཤེས་ཚོ་གཅིག

འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ།    འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས།

གངས་རི་ལས་འབྱུངས་པའི་ནམ་ཤེས། བྱེད་ལ་སྡོ་མེར་ལ་སོགས་པའི་ཁ་དོག་མེད་ལ་ཁ་སྡོགས་དང་ས་མཚམས་ནི་དེ་  
བས་མེད། འོན་ཀྱང་། བྱེད་ནི་གུ་དོག་ལ་དར་རྒྱུ་གི་ཤུལ་ལམ་རིང་པོའི་ཁྲོད་དྲག་ཆར་རྒྱུང་འཛུབ་དང་ཆ་གྲང་གིས་རི་ལྗར་  
གཙུག་ཀྱང་། ལས་དབང་གི་བྱེད་པའི་ཤེས་ཀྱིས་མཐོ་སྒྲིལ་འཛིན་ཏེ་འདིར་བཞག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་བཟང་ལས་འདས་  
ཤིང་ཕྱ་ལྷུ་མེར་གསལ།

གངས་རི་ལས་འབྱུངས་པའི་ནམ་ཤེས། ད་དུང་། བྱེད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་ཤོག་མཚམས་ཞིག་ནས་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་གསལ་ཆག་བྱུང་ནའང་། བྱེད་ནི་སྤར་བཞིན་གུ་དོག་ལ་ཀྱག་ཤོག་མང་བའི་བཤུལ་ལམ་རིང་པོའི་ཐོག་བསྐྱོད་བཞིན་ཁ་སང་  
གི་ལས་དབང་ལ་འཁང་ར་མི་བྱེད་ལ། དེ་རིང་གི་ལམ་བུར་ཡིད་ཆད་དང་སྡོ་བ་བཏན་ནས་མི་སྤྱེས།

གངས་རི་ལས་འབྱུངས་པའི་ནམ་ཤེས། ཁ་སང་ནི་བྱེད་ཀྱི་མ་འོང་པའི་ལམ་སྟོན་དང་། དེ་རིང་གི་སྐུལ་ལྷག་ཞིག་  
ཡིན་ལ། མ་འོངས་པ་ནི་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཕྱགས་བསམ་དང་རེ་བའི་འཆོལ་སྟེག་ཞིག་ཡིན་ན། ཁ་སང་ནི་འོད་ཟེར་ལྷན་  
ཡང་རུང་། ཡང་ན་ལྷན་ནག་གི་འཛིན་ཏེན་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་བརྗོད་མི་རུང་ཞིང་། དེ་རིང་ལ་ཡིད་ཆད་དང་  
སྡོ་བ་གཉི་དེ་བས་སྤྱིན་མི་རུང་། གངས་རི་ལས་འབྱུངས་པའི་ནམ་ཤེས། གཟིགས་དང་། བྱེད་ཀྱི་མ་འོངས་ནི་ཡངས་ཞིང་  
རྒྱ་ཆེ་ལ་ཅི་འདྲའི་མཛོས་སྤྱད་དང་འོད་ཟེར་ལྷན་པ་ཞིག་མ་རེད་ཨང་།

མི་ཞིག་ཆད་ལྷན་ཡིན་དང་མིན་གྱི་ཆད་གཞི་དེ་མི་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མང་ཉུང་ཐོག་ནས་བཟུ་རྒྱ་མིན་པར།  
མི་དེས་བཤད་བའི་སྐད་ཆ་དེ་དང་བསམ་སྒྲོ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་ན་མི་དེ་ཆད་ལྷན་ཡིན་པ་དང་།  
དེ་མིན་ན་ཆད་ལྷན་མིན།

— དུང་དཀར་སྡོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།

ཟམ་པ།

སྒྲོ་བཟང་དཔལ་སྒྲོན། དམའ་རིམ་དགེ་ལོན།

སྒྲོན་མེད་ཏྲག་བཏན་གྱི་ཟམ་པ་ལགས། བྱིད་ནི་ཆེས་ལྷ་མོ་ནས་གནས་པའི་ཟམ་ཆེན་ཞིག་དང་མི་ལོ་སྤྱིར་སྤྲུག་ནས་གནས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔལ་པོ་ཞིག་དང་། ད་དུང་བྱིན་ཅན་མེས་པོ་ཆོའི་སྐབས་ཆེན་གྱི་མཛད་ཆེས་འཛོགས་པའི་ཅ་ཆའི་གྲུལ་ལམ་སྤུམ་ཞིག་གྱང་ཡིན། རེད་ལ། བྱིད་ནི་དབྱར་གསུམ་གྱི་དྲག་ཆར་དང་། དགུན་གསུམ་གྱི་གྱང་རར། དབྱེད་གསུམ་ཆ་གདུང་གི་དཀའ་ཆོག་སོགས་ལ་ཡིད་ལྷུང་པ་མེད་པར་སྤྱིར་སྤྲུག་ཆེན་པོས། མཐོ་བའི་རྩ་ཆུ་དང་དམའ་བའི་ཆུ་སྐྱོན་ནམས་དུས་བཞིར་བྱིད་ཀྱི་རྒྱུ་འོག་ནས་བཞུད་དུས་མཐོང་ཆུང་དང་བརྒྱས་བཅོས་མེད་པར་བྱམས་བཅེའི་སྤྱོད་སྤྲུལ་འཇུགས་ཀྱིས་སྒྲིམ་བསྐྱུ་མཛད།

ཀྱེ་མ། ཟམ་ཆེན་ལགས། བྱིད་ནི་ཉིན་མཆན་དུས་དྲུག་དྲུ་བདེ་སྤྱིད་སོས་དལ་དུ་འདུག་ཁོམ་མེད་པར་གཞན་པན་གྱིས་འཁྱར་པོ་ཕྱི་མོ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་གྱང་། བྱིད་ཀྱི་སྤྲུག་རྒྱད་དང་སྒྲེ་རག་བརྒྱུ་མྱོང་ཡོ་ནས་མེད། ཟམ་ཆེན་ལགས། བྱིད་ཀྱི་སྤྲུག་སྤྱིར་དུ་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་དཔལ་རར་ལྡན་པའི་ཕུ་ཅག་ཁ་བ་ཅན་གྱི་མེས་པོའི་གཟེ་བའི་དུ་ལྡན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་མི་ལང་བཞིག་བཞག་ཡོད་པེས། ད་དུང་བྱིད་ཀྱི་དཔལ་དུ་སྤྱོད་པར་མི་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་པོས་རྒྱལ་དོན་འཐབ་ལོ་བྱས་པའི་ཁྲག་ཐིགས་ཀྱི་ཟེགས་མ་ཟགས་པ་ནི་བསམ་བཞིན་ལས་འདས། ཟམ་ཆེན་ལགས། བྱིད་ནི་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་པོད་ཆུངས་འདི་ཉིད་སྤྱོད་ཐོན་གྱི་ལམ་དུ་མདུན་བརྒྱུད་ཀྱི་གོམ་སྒྲ་ཆད་མེད་སྤྱོད་སྤྲུལ་སའི་གསེར་ཟམ་ནལ་མ་ཞིག།

ག་རུས་གཅིག་པའི་རང་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རླབས་ལ་དུང་སེམས་ལྷག་པར་བྱ་བྱ་དང་། རང་རིགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཤང་སེམས་བྱུང་པར་བྱ་བྱ་ནི་སྤྱོད་པོ་དམ་པའི་རང་ཚུལ་ཡིན་ཏེ་མི་རིགས་དེ་ཉིད་ནམ་གནས་ཀྱི་བར་དུ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་རིན་ཐང་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན།

— མཁན་ཆེན་འཇིགས་མེད་ལུན་ཆོགས།

### ཤུབ་ཏུ་སྤྲོས་པའི་སྤྲིང་གཏམ།

ལྷན་ཏུ་བཞུར་སྤྲོས།    རིག་གནས་ཁ།

དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་འདབས་སུ་ཆགས་པའི་དེ་སའི་བཞུགས་སྐར་ནས་ཀེ་ལོ་མི་ཏར་བཅུ་གངས་ཀྱི་ས་ན་སྤྲོ་ར་མཐོ་སྤྲོ་བཞེས་  
པའི་སྤྲོ་བ་གཉེར་ཁང་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་རང་རེ་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་བའི་ཅུམ་ཟན་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་མཁྱེན་  
པ་ལྟར་རེད། ཤེས་བྱའི་རྩ་བ་འདིའི་ནང་དུ་གནས་པའི་བཙོན་ལྷན་གྱི་སྤྲོ་བ་མ་དག་གིས་གངས་དཀར་ཡིད་ནས་དུས་དྲག་དུ་ཤུབ་  
ཏུ་སྤྲོ་བའི་སྤྲིང་གཏམ་ནི་འདི་ལྟར་རོ། ཨེ་མ། བཀའ་བློན་མཆུངས་ཆེ་མ་མཆིས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ལགས།  
བྱེད་ལ་ལྷན་པ་ནི། ཟབ་ཅིང་ཡངས་པའི་མཁྱེན་མུ། རྒྱལ་ས་རིས་བྲལ་བའི་བྲམས་བཅེ། དེ་མ་མེད་པའི་ལྷག་བསམ་བཅས་  
ཡིན། འོན་ཏང་བྱེད་ལ་དབེན་པ་ནི། ལྷག་དོགས། ཞེ་སྤང་། གནོད་སེམས་སོགས་ཏེ། བྱེད་ནི་ཀྱལ་བའི་ཐུགས་དགོངས་ཟབ་  
མོ་མཐའ་དག་གྲུ་ན་མ་མཆིས་པར་སྤྲོ་བ་མཐའ་དེ། བྱེད་ནི་མ་འོངས་མཐོ་སྤྲོ་བའི་འཇུགས་སྤྲོ་བ་ནམས་ཀྱི་ལྷ་བའི་མིག་དང་  
ཁོག་པའི་སྤྲིང་ལྷ་བྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་མེད་ན་མ་འོངས་སོན་ཅ་ནམས་ཀྱི་ཤེས་ཚོངས་ཀྱི་མུན་པ་སུ་ཡིས་སེལ། གལ་ཏེ་བྱེད་  
མེད་ན། རང་བཅོན་བསྐྱར་ལེན་གྱི་ལག་ཆ་སུ་ཡིས་བསྐྱར།

བྱེད་ཀྱིས་ཡངས་སེམས་དང་སེར་སྤྲོ་ཅུམ་མེད་པར་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆེར་ཕྱེ་སྤྲོ་ཤེས་མེད་ཀྱི་སྤྲོ་བོང་དང་  
ང་འདྲུབ་ནམས་ལ་ཐོབ་པར་དཀའ་བའི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་པཱོར་དེ་བུམ་པ་གང་ཕྱོལ་ཆུ་དུ་གནང་ནས་མ་རིག་པའི་མུན་པ་བསལ།  
མ་འོངས་པའི་ཐུགས་བསམ་གྱིས་དབེན་པའི་གངས་ཐུག་པེད་ནམས་ལ་འདྲུན་པ་གསར་པ་ཞིག་དང་ཐུགས་བསམ་གསར་པ་ཞིག་  
ལྷིན། མདོར་ན། རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སྤྲོ་ར་མཐོ་སྤྲོ་བའི་སྤྲོ་བ་གཉེར་བ་མཐའ་དག་བྱེད་ཀྱི་ལམ་སྤྲོན་བཟང་པོའི་བཀའ་བློན་  
འོག་འཛོལ་མཆིས། ན་ནིང་ཆར་ཞོད་ཀྱི་འབྲུག་སྤྲོ་བ་དུ་སྤྲོག་པའི་དུས་ཤིག་ལ་ཡང་དང་སྤྲིང་རྗེ་མེད་པའི་ནག་པོའི་ཅ་  
ལག་གི་དཔུང་ཚོགས་ཀྱིས་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་སྤྲོ་བ་པོད་ས་པའི་ཆག་ཆེ་ནམས་ང་སེམས་ལ་དུན་མི་བཟོད་པ་ཞིག་བྱུང་། དེས་  
ཀྱེན་གྱིས་སྤྲོ་གསལ་ཆུ་སྤྲོས་པོན་པོས་བྱུར་བྱུར་གཏམས་པའི་ཤེས་བྱའི་རྩ་བ་དེ་ཡང་ཡུད་ཅུམ་རིང་མུན་ནག་སྤྲོ་བ་པོ་ཞིག་གི་སྤྲོང་  
དུ་ཆུད།

ཨེ་མ། བཤེས་གཉེན་ལགས། བྱེད་ཀྱི་བཀའ་བློན་ནི་མཐའ་ཡས་ཀྱི་མཆོ་ལས་གཏོང་ཟབ་ཅིང་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱི་ཆེ་  
བས་ང་ཚོས་བྱེད་ལ་དེན་ལན་ནམ་ཞིག་མང་ལ་ཐུབ་བམ།

# སྒྲིག་པུ་ལྷན་ཁྲུང་།

ཀློང་ལྷན་ཁྲུང་ལྷན་ཁྲུང་ལྷན་ཁྲུང་། དཔལ་ལྷན་ཁྲུང་། རིག་གནས་ཁྲུང་།

ཆ་བ་ད་ཅང་ཆེ་བའི་མཆན་མེ་ཞིག་ལ་ང་རང་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་སང་དུས། རྒྱུད་མས་ང་ལ་རྒྱུད་གཡེལ་གཡེལ་བཞིན་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིང་གོས་རྩལ་ལྷན་པ་མཐོང་། ཨ་ཀྱོང་མའི་བྲམས་བཅེ་ནི་བསེལ་བསེལ་གྱི་རྒྱུད་བྲམས་དང་འབྲས།

ད་ཅང་གང་དང་ཆེ་བའི་ཆར་ཞིང་གྱི་ཉིན་ཞིག་ རྒྱུད་མས་ང་སྒྲིང་གྱི་རྩལ་བསེལ་བསེལ་ལྷན་པ་མཐོང་། ཆར་གདུགས་ཞིག་ང་ལ་མགོ་སྒྲིང་དུ་ལྷུང་ནས། ཆར་ལྷན་པུ་ལྷན་ཁྲུང་མའི་བྲམས་སྒྲིང་དུ་བབས་འདུག ཨ་ཀྱོང་མའི་བྲམས་བཅེ་ནི་ཆར་ལྷན་པུ་ལྷན་ཁྲུང་དང་འབྲས།

ཐངས་ཞིག་བདག་ནད་ཀྱིས་མཐར་སྐབས་བྲམས་ལྷན་གྱི་རྒྱུད་མས་བདག་པང་དུ་བཅུགས་ནས་སྒྲིང་ཁང་དུ་བཅུད་བཞིན། དངངས་འཆབ་ཀྱིས་ཆ་བས་མཐར་བའི་ངའི་དཔལ་བར་འཆང་ནས་དུ་བྱམ་འདོན། ཨ་ཀྱོང་མའི་བྲམས་བཅེ་ནི་འཇག་བཞིན་པའི་མིག་ལྷན་པུ་ལྷན་ཁྲུང་།

གསུམ་བཅུད་བྱུང་མེད་དུས་ཆེན་གྱི་ཉིན་མོར། ངས་ཁོང་ལ་མེ་དོག་གི་མཆོད་པ་ལྷན་པུ་ལྷན་ཁྲུང་། བྲམས་ལྷན་ཁྲུང་མས་བདག་པང་དུ་ཉར་ནས། དལ་པོའི་ངང་ང་ལྷན་པུ་ལྷན་ཁྲུང་ལ་འཇག་གནང་། ཨ་ཀྱོང་མའི་བྲམས་བཅེ་ནི་རོ་བཅུད་མངར་བའི་འཇག་དང་འབྲས། བདག་ནི་རྒྱུད་མའི་བྲམས་བཅེ་ནི་བྱེད་གནས་ཉིན་རེ་བཞིན་འཆར་ལོང་བྱང་།



འགྲུལ་བཞུད།

བསྐྱུར་གཞི། The Journey of Dm-Stephonmulhearn

མཁན་སྐལ་བཟང་ཉི་མ། རིག་གནས་ཁ།

འདི་ནི་ས་སྤྱོད་འདིའི་བདག་གི་མི་ཆེའི་མཐའ་མ་ཡིན་ལ།  
ངས་ནམ་ཡང་དྲན་ངེས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
ཆེས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྐད་ཅིག་མང་པོ་ཞིག་དང་།  
ཆེས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྲོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་།  
བཞིག་མི་ཐུབ་པའི་བཙེ་དྲུང་གི་སྒྲག་ཐག་ལ་དཀྱིས་ཡོད་པས།  
བདག་གིས་ཅིས་ཀྱང་དྲན་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན།  
བདག་གི་མཇུག་མཐའི་འགྲུལ་བཞུད་དེ་ཉིད།  
ཁོང་ནམ་པའི་མ་འོངས་པའི་མ་ཡུམ་དང་།  
ང་རང་གཞན་ཞིག་དུ་མ་གྱུར་པའི་སྤྱོད་པ་ལྟེ།  
མཇུག་མཐའི་ལེགས་སྒྲེས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་མོད།  
མི་ཆེའི་དཔུང་ཁུགས་ཀྱིས།  
བདག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཡོད་ཚད་བཅོམ་ཞིང་།  
སྤྱོད་ས་སེམས་ལྡན་པའི་བདག་གི་ཆེས་མཐའ་མའི་ལས་གཞི་སྤྱོད།  
མཇུག་སྤྱོད་འདིའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཚད་ནག་བསུབ་བྱས་ཀྱང་།  
མ་ཡུམ་གྱི་གོ་ལ་ཡིས།  
བདག་ལ་ཏ་ཅང་རུང་ལ་མཐུག་པའི་བཙེ་བ་སྤྱད་ཡོད་པས།  
ངས་ནམ་ཡང་དྲན་ངེས།  
བདག་གི་དཀའ་སྒྲུག་དང་སྤྱོད་པའི་ཆོར་བ་ཡོད་ཚད།  
མ་འོངས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཐུལ་པའི།  
རིན་ཐང་བྲལ་པའི་འབྲུལ་བ་ཉག་གཅིག་ཡིན་ལ།  
བདག་ལ་བཀའ་དྲིན་གིན་དུ་ཆེ་ཞིང་། ཁོ་དབང་རྣམ་པའི་གདམ་ང་ཞིག་གི།  
སྤྱོད་པའི་ཆོར་ལས་ལྟ་བུའི་སའི་གོ་ལས།

94



འོད་སྣང་ཚོན་པའི་འོག་སྒྲུབ་པ་  
ངས་རྒྱང་ཐག་གི་འཛིག་རྟེན་རབ་རིབ་དུ་མཐོང་།  
བདག་གི་མུ་གེས་ རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་བསྐྱེད་པས་  
ངལ་གསོའི་གོ་སྐབས་བྲལ།  
ལག་བྱང་ཅི་ལྟར་བསྐྱངས་ཀྱང་ ཅི་ལའང་སྟོབ་ཐབས་བྲལ།  
ཉི་མ་དེ་ལྟ་མི་མྱོད། ང་རང་ རྒྱ་པོའི་སྐབས་སྤང་ལ་ཅེར་བཞིན།  
མདུན་གྱི་རང་དབང་གི་བྱ་ཁ་དེ་དུ།  
ཀོ་གྲུ་འཕྲོ་ཞིང་བཅུད་པའི་སྣང་བརྟན་མཐོང་ཕྱིར་སྐྱུག་  
དུས་སྐབས་དེར་བྱེད་ཀྱི་མིང་བྱ་གཤམ་བྱུང་།  
ཆེ་སྟོག་གིས་ཁེངས་པའི་དབྱངས་སྟན་དང་ལྟན་དུ།  
མི་ཟིན་པའི་སྟིང་ཅུང་འཕར་ལྡིང་ཁྲོད།  
ཆེ་སྟོག་གི་གཙང་ཆབ་སྒྲར་ཡང་གསོས།  
བྱེད་ཀྱིས་གདངས་དབྱངས་ཅི་ཞིག་དྲོལ་བ་ཡིན།  
སུ་ཞིག་གི་སྟིང་ཁོངས་སུ།  
གདུང་བ་ཅི་ཞིག་བསྐྱངས་བ་སུས་རྟོགས་སམ།  
གཅིག་བྱས་ན་ བྱེད་ཀྱིས་སྟོན་ལྟོད་གི་སྐྱུ་དབྱངས་འབྱུང་བ་འདྲ།  
སྟོད་དུས།  
འཕྲེད་མིང་གི་དབྱངས་སྟན་འཇགས་ཤིང་། འོད་ཀྱི་སྣང་བ་ཡལ་དུས།  
ཐྱིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོལ་བ་འཆོ་བའི་སྟོན་གར་སྟེང་ལྟུང་དུས།  
དེ་གར་སྟན་ངག་པར་ཐུང་ན་བྱེད་པའི་མི་ཆོགས་འཛོམས་མེད་པར་སྟོན།  
ཆོགས་གཙོ་སྤར་བཞིན་རང་བྱིས་ལ་ཤོག་པེ་ཅེ་བཞིན།  
དན་གཞིགས་ཀྱི་འདུ་འཛོམས་འཁོད་མེད་པར་སྟོན།  
མེ་རྟོག་ཆོགས་ཀྱིས་ང་རང་དན་ངེས་པ་རྟོགས་སོང་།  
གནས་གང་དུའང་ འཕྲེད་མིང་སྟན་མི་བདག་གི་ཁོར་ཡུག་ན་འཆེར་ཅིང་།  
དུས་བཞིའི་དགའ་སྟོན་བསྐྱུ། དཔྱིད་སྟོན་དང་ཆར་དུས་གང་དུའང་།  
ངའི་སྟོགས་བྱ་ནམ་ཡང་མཛེས་སྐྱུག་གིས་སྤྲས་ཤིང་།  
བཞིན་ཆགས་དང་ལྗང་མདོག་གིས་འཆེར།  
ད་དུང་བདག་གི་མྱོང་འཇགས། ཐུའུ་ཆོགས་ཀྱི་གསུང་སྐད་ཀྱིས་བསྐྱུངས།

འཕྲིན་ཡིག་འདིས་ནགས་ཁྲོད་དུ་བྱག་ཅ་སྤྱིན་ངེས་པ་ངས་རྟོགས་སོང་།  
 བདག་གིས་སྤྲོད་པའི་ཡིག་འབྲུ་དག་ཁོང་ཆོའི་དབྱངས་སྤྲོད་དང་ལྷན་དུ་སྒྲེལ།  
 ཆལ་ཆེལ་གྱི་ཆར་ཁྲོད་ནས་དེ་ཉིད་སྤར་ཡང་སྤྲུ་བྱགས།  
 སྤྱིན་གྱི་སྤྲུ་དབྱངས་ཁྲོད་ ཞོགས་པའི་མཆམས་སྤྱིན་ཁྲོད།  
 བདག་གི་བྲན་སྤར་འདིར་གཅེས་སྤྲོད་གནང་རོགས་ཞུ།  
 ལོ་མའི་ཆོགས་ རང་ཉིད་ཀྱི་གཤམ་སྤྲོད་པ་དང་།  
 ཟེགས་མའི་ཆོགས་སྤྲུ་ཅིག་མའི་དགོད་སྤྲུ་ཁྲོད་འཆར་ཡུལ་དེར་  
 ཁྱེད་གཟུགས་ཆོགས་ཉི་འོད་ཁྲོད་གཟེམ་ཞིང་།  
 ལྷ་སྤྲུང་བ་ཐོལ་བཅས་ཀྱི་སྤྲོས་གར་ཁྲོད་མངོན་པ་དེར།  
 སྤྲོན་མེ་དབེན་སར་སྤར་ཞིང་།  
 ཆོན་མདངས་བྱ་བའི་མི་ལམ་དང་བཅས་ སོས་དལ་གྱིས།  
 མཆོད་གཞིང་འགོངས་པའི་གནས་དེ་དག་དུ།  
 བདག་གི་བྲན་སྤར་འདིར་གཅེས་སྤྲོད་གནང་ཆོག་པར་ཞུ།

## གདོད་མའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

བསྐྱར་གཞི། Prehistory of India

ཀུན་བྱུང་དཔལ་བཟང་། རིག་གནས་ག

ལོ་རྒྱུས་མ་བོད་གོང་གི་དུས་རབས་ནི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་བདེན་དཔང་མེད་པའི་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་འཕེལ་སྐྱེད་བྱུང་ཚུལ་  
 སྤྲོད་ཀྱི་དུས་སྐབས་ལ་ཟེར། དེ་ནི་ཆེས་དགོན་པའི་གནའ་རྒྱུ་བཟླ་དབྱེད་རིག་པ་ཁོ་ནས་སྤྲོད་རྟོགས་བྱུང་བའི་གདོད་མའི་  
 དངོས་ཆས་ཉེ་དེང་རབས་སུ་དར་ཆེ་བའི་རིག་གཞུང་ཞེས་པ་དང་དཔལ་ཡོན་སོགས་གང་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་མ་བྱུང་བའི་སྤྱི་  
 རྒྱུ་དུ་མའི་རིགས་ཀྱིས་ལོ་ངོ་ཁྲི་བྲག་དུ་མར་འཛོལ་བའི་གནས་སྤྲོད་བྱས་ཟིན་ཡོད་པར་སྤྲོད་ཐུབ་པའི་བྱུང་རིམ་ཞིག་ཤིང་།

རྒྱ་གར་དུའང་། གནའ་བོའི་མི་ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མ་བོད་སྤྲོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ་དུས་ཡུན་དེ་ཅང་རྒྱུན་རིང་པོ་ཞིག་  
 གི་ནང་འཛོལ་བསྐྱེད་ནས་གནས་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་དེར་སང་དུས་སྐབས་དེ་དག་དུས་རབས་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཁྲུ་ལ་བཞག་  
 ཡོད་དེ།

༡ གནའ་བོའི་རྩི་ཆས་སྤྲོད་པའི་དུས་རབས་ཐོག་མ།

༢ རྩི་ཆས་སྤྲོད་པའི་དུས་རབས་བར་མ།

- १ རྩོམས་སྟོན་པའི་དུས་རབས་གསར་མ།  
 ༢ ཟངས་ཁྱོའདྲེས་མའི་དུས་རབས།  
 ༣ ལྷགས་ཆས་སྟོན་པའི་དུས་རབས།

གནང་པའི་དོ་ཆས་སྤྱད་པའི་དུས་རབས་ཐོག་མ།

ལྷོ་ཡོངས་གཤམ་ལ་རྒྱ་གར་ནང་གནའ་རབས་ཀྱི་ཆེས་སྤྲོ་ཤོས་ཀྱི་མིའི་འགྲོ་བའི་རྗེས་སུ་ལ་ནམས་པར་རབ་ས་ཁྲལ་ནས་  
 རྒྱུ་ཀྱི་ཡོང་ལ་དེ་དག་ནི་དར་རྒྱུང་པར་རྩེབས་ཀྱི་དུས་རབས་ནང་མ་མཐུག་རྗེས་མཆོམས་དང་འབྲུགས་རིམ་དུས་རབས་གཉིས་  
 པ་སྐབས་འགོ་རྒྱལ་ས་ཅམ་གྱི་སྤྲོ་རིམ་ཡིན་པར་འདོད་མོད་ཀྱང་། ཡོ་རྒྱས་སྤྲོ་བའི་མཐས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་  
 ཀྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་ཐོག་མ་རྒྱ་གར་སྤྱི་ཁྱིམ་ཁྲལ་དུ་བྱུང་བ་དང་རིམ་པས་འབྲུགས་པའི་དུས་རབས་དང་པོ་རྗེས་མཆོམས་  
 ནས་པར་རབ་ས་ཁྲལ་ས་གནས་ཡུལ་སྤོ་འགོ་བརྩམས་འདུག་ཅེས་རྩིས་ཆོག་བཞོད་དོ།།

ཏུས་སྐབས་དེའི་གནའ་མི་རྒྱལ་ལ་རང་ཉིད་འཆོ་པའི་ཁྱོད་ཚུགས་རིགས་མྱོད་པའི་རྒྱལ་དཔྱོད་མི་ཐུན་ཁིང་ས་ཁིང་  
 འདེབས་ལས་ཁྱེད་པའི་སྒོ་གྲུ་དེ་བས་ཀྱང་མེད་པ་མ་ཟད་མི་སྐར་པའི་བསམ་མཁོ་ཡང་མེད་པར་སྒྲང་། ཁོ་ཆོའི་ཡོ་བྱད་གཙོ་  
 བོན་འབྲེགས་དོ་ཡིན་ཁིང་གཙོ་ཆེ་བར་དཀར་གོང་རྫོ་མཁོ་མྱོད་ཁྱེད་པ་དང་གིང་འབྲས་དང་རི་དྲགས་མེམས་ཅན། ཉ་སྟགས་  
 བསད་ནས་འཆོ་བ་འཁྱོལ་ཐབས་ཁྱེད་ཅིང་རང་བྱུང་ཐུག་པ་སྟགས་ཀྱི་གནས་སྡོད་ཁྱེད་པ་ལས་རང་ངོས་ནས་གནས་གཞིའི་  
 སྡོད་ཁང་བརྗོད་བརྒྱན་ཁྱེད་སྟེལ་མེད། བསྐལ་པ་འདིའི་ཐོག་མ་འགོ་ཚུགས་སྐབས། མི་རྒྱལ་གྱིས་ཆས་གོས་སྟོན་པའི་ལུགས་  
 སྟེལ་མེད་པས་གཅེར་བུར་གནས་རུང་། བྱིས་སུ་གིང་མོ་དང་པགས་པས་ལུས་པའི་ཆ་འགའ་གས་ཅམ་ལས་འགའ་འགོ་  
 ཚུགས་མེད། བེ་ཟེན་པའི་ཐུང་པོ་ས་འོག་དུ་མི་སྐྱེད་པ་དང་མེར་མི་བསྟེག་པར་རང་གར་འཛོག་གང་སྐར་སྐབས་དེའི་  
 མི་རྒྱལ་མེམས་ཅན་གདུག་པ་ཅན་རྒྱལ་གྱི་ཉིན་ཁ་ལས་སྒྲང་སྟོབ་ཆེད་ཆོ་ཁག་སོ་སོའི་ནང་གནས་སྐད། ཏུས་རབས་  
 དེ་སྒྱུ་མོའི་སྟོན་གྱི་ཡོད་ལམ་༡༣.༠༠༠ལས་མས་བར་ཐུ་མཐུད་དེ་གནས། དེང་གི་ཆར་གནའི་རྫོ་ཆས་མྱོད་པའི་ཏུས་རབས་  
 རིམ་པ་ཁག་གསུམ་དུ་བགོས་ཡོད།

- १ རྩོམས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་ལྔ་དང་།  
 ༢ རྩོམས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་བར་མ།  
 ༣ རྩོམས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་ལྔ་དང་།

༡༣ རྫོག་ཆས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་མཛད།

སྐབས་འདིར་གྲུབ་ལུས་ཅིང་ཤོས་ནམས་ཀྱི་ཡར་ཟུབ་ཡུང་གི་ཚུ་བོ་མཆོག་ཁ་བབས་ཀྱི་ཚུ་ཕན་པེ་རྒྱན་པ་ཞུར་ཚུན་ཁུལ་དང་  
ཚུ་བོ་ནར་ལྷ་ཌེ་འཕལ་ཚུད་ཀྱི་ཡུང་གཤོང་ཁག་པཅུ་གཉིས་ཇི་ཙམ་ཐུད་ཀ་ཙམ་གྱི་ནང་ཅིང་ཚུ་ཡོད། །

༡༥ རྫོག་ཆས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་དབུས།

དུས་རབས་དེའི་དངོས་ཆས་མིང་པ་གསར་ཆེན་མཁས་མེད་ཀྱི། ཨོ་རིས་སུ། བརྒྱལ་ཁྲུ་རྩ་ཉ། ཀར་ཅ་ཏཱ་མཐུར་ཅན་འི་  
བྱང་ཕྱོགས་བཙས་མངའ་ཟེ་ཁག་འགའ་གས་ནང་ཆེན་རྒྱ་ཡོད།

༡༥ རྫོག་ཆས་སྒྱུད་པའི་དུས་རབས་སྟེང་།

ལྷ་བས་དེའི་དུས་རབས་ཀྱི་དངོས་རྒྱལ་དང་གནའ་བུམ་ཆིང་པ་ཅམས་ཉི་ལམ་གྱི་ལུན་གཤོང་རྒྱད་དང་ཁ་ཏེ་ཁྲ་མང་པ་  
མེ་ ལུན་རྒྱུ་མང་པ་མེ་ཐམས་ཅད་གསལ་ཆེད་ལྟར་ཡོད་པ་རེད།

༣༥ རྫོག་ཆེན་གྱི་པའི་དུས་རབས་བར་མ།

གྱུ་ལོ་གོང་གི་ལོ་༡༥༠༠༠ ཉི་ཙམ་ལ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ལག་ཆ་དང་འཛོལ་བས་ཀྱི་གནས་འགའ་ཤས་ལ་ཡར་རྒྱས་འཕར་  
 མ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། མཆོང་དོད་དང་མཁའ་གསལ་དོ། ས་ཁའི་དཔེ་རིས་བཅས་ཉིར་སྤྱོད་བྱེད་པ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་གྱི་རྩས་པ་  
 ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་མཆོན་ཆར་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་ཤིས་པ་བྱུང་ཆར་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེའི་མི་རྒྱུས་ཀྱི་འཛོལ་བ་ནི་  
 ད་དུང་ཡང་གིང་འབྲས་རིགས་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཤ ༩་ཤ་སྟོན་ཡིན་ལ་རང་ངོས་ནས་ཁང་པ་བཟོ་བྱས་ཀྱི་མེད་མོད། མི་  
 སེམས་ལྷང་པོས་འོག་ལ་སྐྱེད་པ་དང་ཁྱི་ལ་བདག་པོ་བྱུང་བའམ་བདུལ་ནས་གསོ་ཉར་བྱས་ཟིན། སལ་ཆེར་དུས་རབས་དེའི་  
 རྗེས་མ་ཙམ་ནས་འཛིན་པའི་རྗེས་བཟོ་ཤིས་པ་བྱུང་ནས་གྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་གྱི་ལོ་༡༠༠༠ ཙམ་གྱི་བར་དུ་མ་ཟུང་ནས་དར་བྱུང་ཡོང་།

དུས་རབས་དེའི་ཤུལ་ཇུས་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྟེན་རྒྱུ་ཡོད་པོད། གུ་ཁར་དང་། ལྷན་རྒྱུ་རྟེན་པ་ རང་སྐྱེ་བཅས་  
ནི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་རེད། ཡིན་པར་ཉེ་ལམ་རྩེ་གཞུང་འབབ་ལུལ་གྱི་གསོངས་ས་ཁ་གསལ་གྱི་གནས་ཀྱང་དུས་རབས་  
འདིའི་གནའ་ཇུས་གསལ་རྟེན་རྒྱུ་ཡོད་འདུག

༣༥ དོ་ཆས་སྤྱོད་པའི་དུས་རབས་གསར་མ།

གྱུ་མོའི་སྒྲིན་གྱི་ལོ་༥༠༠༠ནས་༡༠༠༠བར་གྱི་དུས་ཚོད་ནི་གནའ་དོན་ལོ་དུས་རབས་གསལ་མང་ངོས་འབྱུང་ཅིང་། དུས་  
 རབས་དེ་ལ་འབྲེལ་བའི་ཁྲུང་ས་སྐྱེལ་གྱི་དཔང་རྟགས་ནི་ཏ་ལམ་རྒྱ་གར་ས་ཁུལ་ཡོངས་ཨོགས་ནས་སྟེང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་དེར་སངས་  
 ཀུམ་ལི་ཀུན། མཎར་ལེ། མེ་སོར་རྒྱ་རྒྱུད་བཅས་རྒྱ་གར་གྱོང་ཁྲིར་དུ་མའི་འབྲེལ་ས་སྟོན་ཁང་ནང་བདག་ཉར་བྱས་ཡོད། སྐབས་  
 དེའི་གནའ་མི་རྒྱམས་ཀྱི་ལོ་བྱད་དང་མཚོན་ཆ་ད་དུང་ཡང་དོ་རྩལ་ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་དོ་ལ་ཅེ་སོ་གཏོད་པ་དང་རྫོང་ར་བདར་  
 ཡོད་འདུག་རིམ་བཞིན་ཁོ་ཚོའི་རྒྱལ་པ་སྒྲུ་ཆོག་གས་མིག་ལྷུར་དུ་གོང་འཕེལ་སོང་ཞིང་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱང་ཡར་རྒྱས་དེ་ཆེར་ཕྱིན། དེ་  
 རས་ས་ཞིང་ཆེ་འདེབས། སེམས་ཅན་བདག་ཉར། ཁང་པ་བཟོ་སྐྱོན། ཡུང་པོ་སྟེང་བསྐྱེད་གཏང་བ། རི་མོའི་རྒྱ་རྩལ་ལ་གོམ་  
 འདྲིས་སོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཏ་ཅང་ཕྱིན། སལ་ཆེར་རྩ་མཁན་གྱི་འཁོར་ལོ་དང་གིང་གི་འཁོར་ལོ་སོགས་ཀྱང་བཟོས་ཟིན་ཡོད་  
 ལ། ལྷ་འདྲེལ་ཡིད་ཆེས་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་ཚོའི་མང་གཞིའང་རྒྱགས་ཡོད།

༤། ཟངས་ཁྲོ་འདྲེས་མའི་དུས་རབས།

དུས་རབས་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་མ་གྲུང་སྔོན་གྱི་ལོ་༡༠༠༠ནས་ལོ་དྲུག་ཅུ་མ་གྱི་དབར་ལ་དོས་བཟུང་། མཁས་དབང་  
ཆོས་དུས་རབས་དེ་ལྟ་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་ཁུལ་ལ་གྲུང་མེད་པར་འདོད། དེ་ཡང་དོ་དུས་གསར་མའི་རྩེ་ལ་ཡུལ་ཆུ་མི་རིགས་གཅིག་  
ལྟ་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་ལ་འདྲེས་འོང་པའི་དུས་ནས་ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་སྐབས་ཟིན་ཡོད་མོད། གསར་རྟེན་ཁ་གསལ་གྱི་  
གིས་ལྟ་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་ཁུལ་ཡུལ་ཆུ་མི་རིགས་མ་སྐབས་གོང་ནས་ཟངས་ཆས་ས་ཆ་དུ་མར་སྤྱད་ཟིན་པའི་ཁྲུང་ས་སྐུལ་གསལ་པོ་  
ཕྱེད་གྱི་ཡོད། ལྟ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་ལ་འདྲེས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་དར་ཁྲབ་གྲུང་འདུག་ཅེས་  
དེང་སང་ལོ་རྒྱུ་མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གིས་བཞེད་གྱི་ཡོད། ཡང་མཁས་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ལྟ་གར་ནང་ཁྲོ་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་  
རབས་ཅ་བཞིན་ནས་གྲུང་མི་འདུག དོ་དུས་རབས་གསར་མའི་རྩེ་ལ་ཟངས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་དར་པོ་གྲུང་བ་  
དང་། དེའི་རྩེ་ལ་ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་སྐབས་ཡོད་པར་འདོད། དེ་བཞིན་ཟངས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་སྐུ་  
ཟངས་ཀྱི་ལོ་ཆས་དང་མཆོན་ཆའི་ཟུར་དུ་དོ་ཆས་ཀྱང་བཞོལ་སྔོན་ཏེ་ཅང་ལྷན་རིང་བྱས་པར་ཉོན། དུས་རབས་དེ་ལ་ཟངས་དོ་  
འདྲེས་མའི་དུས་རབས་ཀྱང་ཟེར། གང་ལྟར་ཉེ་ཆར་ཆོས་གསར་ཤོས་རྟེན་པའི་གནའ་པོའི་དངོས་རྩེས་འགས། ལྟ་པོ་གང་གའི་  
འབབ་ལུལ་གྱི་ལུང་གཤོང་བརྒྱད་འཆོ་སྔོན་ཕྱེད་མཁན་གྱི་གནའ་མི་ཆོས། ཅམ་ཞིག་ཁྲོ་གཞི་ལྟ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་འདོན་  
སྤེལ་བྱས་ཡོད་འདུག་པར་བརྟེན་ན། ལྟ་གར་ན་ཁྲོ་ལོ་དུས་རབས་གྲུང་ཡོད་པར་སྤང་། སྐབས་དེའི་དུས་སྐུ་མི་རིགས་ཕྱོགས་  
ཡོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་ཐོན་ཡོད་དེ། ས་ཞིང་འདེབས་ལས་དང་། ཁྲོང་སྤྱོད་ཁྲོང་ཁྲོང་གནས་སྔོན་ཕྱེད་པ། སེམས་  
ཅན་གསེ་སྔོན་ཕྱེད་པ། སྤང་རས་དང་། བལ་གསལ་ཤེད་སྔོན་ཕྱེད། འགྲུམ་འབྲུལ་དང་། འབྲེལ་ལམ། སྤྱད་ལྷག ལྷགས་  
པར། བཅས་ལ་ཡར་རྒྱས་དང་དེ་བཞིན་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། ལྟ་གྲུབ་འཆོལ་སྤེལ་སྤྱོད་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་སྔོན་མ་འཆོ་བ་  
དགེ་མཆན་ཆེ་བའི་གོང་དུ་སྤེལ་ནས། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སྤྱོད་པའི་དཔལ་ཡོན་བཅས་དར་ཁྲབ་ཕྱིན་ནས་རིགས་བརྒྱད་  
ཆོ་ཁག་དུ་མར་གྲེས་ནས་རྒྱལ་ཕྱན་ལྟར་གནས་བཞིན་ཡོད།

༥། ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས།

དོ་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་སྐབས་པ་དང་སྤྱགས། ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ལ་སྐབས་ཡོད་པ་རེད།  
སྐབས་དེར་ ཡུལ་ཆུ་མི་རིགས་ཆོར་མཆོན་ན་ལྟ་གར་ནང་ཤེས་རིག་དར་བའི་དུས་རབས་སྔོན་མའི་དུས་སྐབས་སུ་འདྲ་  
ཁོ་ཆོར་ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་ཤེས་བྱ་མེད་མོད། ཤེས་རིག་དར་བའི་དུས་རབས་ཕྱི་མའི་སྐབས་ལྷགས་རིགས་མཁོ་སྔོན་ཕྱེད་པའི་  
གོ་རྟོགས་རྟེན། དེའི་ཕྱིར་ ལྟ་གར་ནང་ཕྱི་ལོ་མ་གྲུང་སྔོན་༡༠༠༠ཅམ་ནས་ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་དར་འགོ་  
ལྷགས་པར་འདོད། ཉེ་ཆར་ཆོས་གསར་ཤོས་ཀྱི་གསར་རྟེན་ཁག་ཅིག་གིས་ཡུལ་ཆུ་མི་རིགས་ལྟ་གར་དབུས་ཁུལ་དུ་མ་འདྲེས་  
སྔོན་ལྟོད་ནས་ལྟ་གར་ས་ཆ་གང་སར་དོ་ཆས་སྔོན་མཁན་གྱི་དཔལ་ཡོན་དར་ཟིན་པའི་ཁྲོང་སྤྱོད་མ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཁྲུང་ས་སྐུལ་  
ར་སྔོན་ཕྱེད་དེས་ན་ད་ལམ་ལྷགས་ཀྱི་དུས་རབས་སྐུ་ལོ་སྔོན་༡༠༠༠ལས་ཀྱང་གོང་ལོ་ནས། ལྟ་གར་ནང་ལྷགས་ཀྱི་དུས་རབས་  
དར་ཟིན་པར་འདོད་ལྟར་ཀྱང་ཡོད། ལྷགས་ཆས་སྔོན་པའི་དུས་རབས་ནི་དེང་སང་ཡང་ལྷན་མ་ཆད་པར་བརྒྱད་མར་གནས།

གང་ལྟར་རྒྱ་གར་དུ་གནང་མི་ཆོས་འཁོར་པ་མེད་རིགས་ལྷུང་པའི་ཐོག་མ་ནས་བཟུང་། རང་ཉིད་གསོན་པོར་འཛོལ་བ་གནས་ཐུབ་པའི་ཐོབ་དབང་ཆེད་རང་ལྷུང་ཁམས་དང་འབྲལ་ཆོད་རྒྱན་ཆད་མེད་པ་ལྷུང་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་གར་འདི་ནི་ཡུལ་ལྷུང་དུ་མར་ཞིག་གི་མེད་འཁོར་པ་ཐོག་མ་ལྷུང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཙམ་མ་ཆད་ཉི་ཆར་གནང་སྤྲོད་ཞིབ་པ་ཆོས་གསར་དུ་རྟེན་པའི་དངོས་སྤྲོད་གསུང་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་དང་དཔལ་ཡོན་དག་ལ་མཆོད་ན་འདྲ་མ་སྒྲིང་གི་གནང་བོའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མེད་པའི་དཔལ་ཡོན་སོགས་དར་བའི་ཁྱོད་སྤྲོས་པ་སྟེ་རུང་པའི་གནས་རིམ་གོ་ས་ཞིག་ཡོད་པ་རང་བཞིན་གྱི་ར་སྟོན་ལྟེན་དོ།

ཡུལ་གསོད།

ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་སྒྲི་བའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་མོ། ཨེམ་པའི་གར་མ་མཆོག LP.sharma མི། གནའ་པོའི་རྒྱ་གར་  
 གྱི་ལོ་རྒྱུས་ History of Ancient India དང་དེང་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས། History of Modern  
 India རྒྱུས་རབས་བར་མའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས། History of Medieval India ལུ་སྐལ་རྒྱལ་ཁམས་དང་  
 ཨ་རབ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱ་ཡིར་མངའ་དབང་། Mughal Empire and Sultanate of Delhi བཅས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་  
 ཡོངས་གྱི་སྒྲིབ་གཞིར་གྱུར་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གྱི་ཁྲམས་གདུག་སའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་དེབ་ཐེར་དུ་མའི་རྩོམ་པ་པོ་ཡིན།  
 དེ་བཞིན་སྙན་གྲགས་དང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྩོམ་ཡིག་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡིག་ཆ་མང་པོ་དང་སང་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱ་གར་སྤྱི་ནང་  
 གི་གསར་དེབ་ཁྲག་ནང་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།

ཁོང་ནི་བྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡེ་ཆ་ན་གྱི་ཁྱེན་སྟོན་དཔོན་ཡིན་པ་མ་ཆད་ལོང་བརྒྱ་རྒྱལ་གསུམ་རྒྱལ་གཙུག་ལག་སྟོན་གྱི་  
ཆེན་མོ་ལེས་སྟོན་དཔོན་གནང་དང་གནང་ལུས་ཡིན།།



ལུང་བ་གང་འདྲ་ཞིག་དང་། ཏུས་ཚོད་གང་འདྲ་ཞིག་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་  
འོག་ཏུ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་མི་ཆེས་མང་ཆེ་བས་ཁས་ལེན་པ་དེ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་  
བདེན་དོན་ཡིན།

— ཏུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།



# དེ་མཆོད་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་པ།

(དོན་བསྐྱར་)

བྱམས་པ་ཆོས་སྦྱོར། འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས།

གང་གི་སྒྲིམ་གྲགས་ཉི་འོད་ཕྱོགས་ཀྱན་བྱུང་།

ལྷུ་མེད་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་འཛིག་ཉེན་མུན་པ་བསལ།

བཟོད་དཀའི་ནད་ཀྱིས་མནར་ཡང་གཞན་ཡན་ཕྱིར།

སྤྱིང་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཆོན་རིག་མཁས་པར་འདུད།

དེ་ཡང་ཆོན་རིག་མཁས་དབང་ས་གྱི་ཕན་དཔེ་ཀྱི་ཕ་མ་འཁྱོར་ལྷན་གྱི་ཕྱ་གྱུ་མིན་ཡང་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོང་ཁྱོད་  
དུས་ནས་མིག་འབྲས་སྤར་གཅེས་པར་བསྐྱངས་ཤིང་དབྱིན་ལེན་གྱི་སྤོབ་གྱ་ཅེ་ཕུད་ཞིག་དུ་གཏོང་གནང་མཛད།

བྱིས་དུས་འཕུལ་ཆས་གཤེག་སྤྱིག་བྱ་རྒྱུར་མོས།

དེ་རྗེས་ཆོན་རིག་མཁས་པའི་བྱ་བར་སྦྱོ།

དར་ལ་བབ་ཆེ་ཕུགས་འདུན་མདོན་འགྱུར་སྤང།

ངལ་བ་བྱད་བསད་ནམ་བུའི་སྤོབ་ཆེན་འགྲིམས།

སྤོབ་གྱ་ཆེན་མོར་འབྱུང་ཁམས་སྤེ་ཆོན་ནང་དངོས་སུ་བསྦྱོད་བྱུང་བ་བྱུང་བ་དང་། ཁོང་གིས་ངལ་བ་དུ་མས་ཆོན་རིག་  
ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱས་པས། ཕྱིས་རིག་སྤེ་དངོས་ཁམས་དང་འབྱུང་རིག་གཉིས་ཤེས་པའི་ཅ་བའི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱར་

འོས་འཛིན་གྱི་དུང་བ་དང་། རང་མཉམ་སྒྲིབ་མཐོ་ཁོང་ནས་ནམ་ཡིག་བཟུ་ལ་ལྟུང་བ་ལྟུང་གཟུང་དུ་བཞུགས་པའི་ལུས་ལྟུང་གི་སྒྲིབ་  
མཁེག་དུ་ལྟུང་། ཁོང་གིས་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་དཔྱད་པའི་ཁྱི་སྒྲིབ་ལ་དང་པ་དུ་མས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མཛད་པས་སྒྲིབ་གྲོའི་ནང་བཞུགས་རྒྱ་ན་  
འི་རྒྱ་ན་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་ནད་ཀྱིས་གཙུག་ནས་སྒྲིབ་པའི་ཅམ་འཛིན་དུ་བཟུང་བ་དང་། ལྟུང་ལས་འོང་གི་རྒྱ་དང་ས་  
མདུན་པས་འགྲུལ་བསྐྱོད་དཀའ་ལ་བཀའ་ལོ་ལ་རྒྱ་ལས་ཀྱི་མཁེན་པ་བཟུང་བར་གྱུར་།

དེ་ནས་ཡུང་ཆོ་གང་གཙང་ནང་ཅན་དང་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པའི་སྤྱི་གཡའ་པའི་མི་ཆོའི་གངས་རྒྱུད་དེའི་འགོ་རྒྱལ་ས་  
 པ་ཡིན། ས་ཡིས་སྤྱན་པར་བརྟེན་ཀྱང་སྤྱན་པས་ཁོང་ལ་ཅ་རྒྱུད་ཐོར་པའི་ནད་གཞིས་ཡུང་པར་བརྟེན། ལོ་གཉིས་རྗེས་  
 སྤྱོད་ཆོའི་རྒྱ་ཡིན་པ་འགྲེལ་བརྟེན་གནང་ཡང་། བསམ་ལུས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་སྤྱན་པའི་སྤྱོན་བད་དེས་ཁོང་གི་ཡིད་ལ་  
 རྒྱལ་གིན་པུན་འཁྲིགས་བརྒྱལ་ནས་ཁོང་གི་རྒྱལ་ས་འདུན་ཡང་ཐོའོ་མ་གྱི་མཐའ་རུ་སྤྱུངས། འོན་ཀྱང་ཁོང་ནི་གཞན་པུན་  
 ཁོ་ནར་བསམ་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་རང་ཉིད་ལ་ལེགས་ཉེས་བདེ་རྒྱལ་ཅི་ཡུང་ཡང་གཞན་གྱི་དོན་དུ་ལུས་འཆོའི་ཐུབ་ན་ཅི་  
 མ་རུང་སྒྲུལ་པའི་ལུར། རྒྱལ་ས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སྤྱན་པས་ཁོང་འཆོའི་མི་ཐུབ་པའི་སྤྱོན་བད་བཏང་ནས་ལོ་གཉིས་སོང་ཡང་  
 ཁོང་ནི་སྤར་བཞིན་འཆོའི་ཐུབ་པ་ཡུང་བས་འཆོའི་བར་སྤྱོད་བཅེན་པོ་སྤྱེས། དེ་ནས་ཡུང་དབང་པོ་སྤྱོན་ཅན་གྱི་མཆན་རྟེན་འཁར་  
 རྒྱལ་ས་གཉིས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཡུང་།

ཉིན་ཞིག་སྐོན་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ཆེ།

བྱ་མི་འདིན་མལ་ཏ་དང་ཐོག་མར་སྤྲ།

འིམ་པའིན་པཅེ་དུང་མཁུ་གུ་རྒྱས་གྱུར་ནས།

གཅིག་མེས་ས་གཅིག་མཐུན་མི་ཆེད་འདུན་མར་བསྐྱབས།།

དེ་ནས་པ་བྱང་ཁོང་གི་ལས་དབང་ལ་འགྲུར་སྟེ་གྲུང་ནས་ཚོར་པ་གསར་པ་ཞིག་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ས་པོན་གསར་པ་བདེ་པ་མེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་ཚུང་མའི་རྟོགས་རམ་མེད་ན་མི་ཆོ་དང་གེས་ཡོན་འཚོ་བ་བཅས་ལ་འདུན་པ་དང་སྤོང་པོ་བྲལ་ཞེས་གསུངས། དོན་དངོས་ལ་ཚུང་མའི་དྲང་ཞེན་དང་སེམས་སྦྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གི་སྟོབ་སྟོང་ལ་སྦྱལ་འདྲེན་ཆེན་པོ་ཐོབ། གཟུགས་པོར་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཡང་ཟླད་པར་སྟོན་མེད་པས་བསོད་ནམས་དང་རྒྱང་རྟ་ཡིན་པར་ཁོང་གིས་སྦྲུམ་གྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཐར་ཁྱིན་པ་བྱེད་རྒྱར་ཟླད་པར་རགས་ལས་པར་དགོངས་ནས་དགའ་ཚེགས་རིགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་གནང་ཆེད་ཆོན་རིག་མཁས་པ་མང་པོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་པས་མ་མཛད། རིམ་བཞིན་ཁོང་ལ་སྤྱུ་གུ་བྱ་ཞིག་དང་ཕུ་མོ་ཞིག་སྦྱེས་ནས་དེས་ཁོང་གི་འཚོ་བའི་ཁུར་པོ་ཕྱི་རྩ་ཁྱིན་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་འཚོ་བའི་འདུན་པ་འང་རྗེ་ཆེར་སོང་།

ལྷག་བསམ་གངས་ཅི་བཞིན་དུ་མཆིས་པ་ཡིས།།

ལས་ཀར་ཁུ་ཤིང་རྩུན་བཞིན་ཐེབས་ཀྱིན་གདའ།

གཞན་གྱི་སྤང་རྩིས་ཀྱང་ཁོ་ཁོ་མོ།

མེ་སྟོབས་མི་ཉམས་སྤྱདས་འདྲན་བཟང་པོར་སྤྱདས།

ཁུང་མས་ཉིན་མཆན་དུས་དུག་སྤྲུགས་བསྐྱེད་དེ།



རྒྱས་ཤུགས་གང་མཆིས་ཁོང་ལ་ཕུལ་བར་བྱེད།

དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་ལ་འད་བཅས་མིན་གྱི།

དད་འདུན་ཟབ་མོ་མཆིས་པས་མ་ཡིན་ནམ།

ལོ་འགའ་ཤས་རྗེས་ཁོང་གི་མགུལ་ལ་སྒྲིན་ཤོར་ནས་བཀའ་མོལ་དེག་དེག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མི་ལས་གཞན་གྱིས་གོ་  
མི་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་སྒྱུར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོང་གི་སྒྲོ་ཙལ་གྱི་སྐར་མའི་གོ་ལར་བརྟག་དབྱེད་ཕྱི་ལོག་གནང་སྟེ་འཛིག་རྟེན་  
གོ་ལའི་ཤེས་བྱ་ཕྱ་མོར་ངེས་ཤེས་གཏིང་ཟབ་རྟེན་ནས་དེའི་གྲུབ་འབྲས་སུ་རང་གི་ཐུན་མིན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་གསར་བཏོད་ཀྱིས་འཛིག་  
རྟེན་སྲིད་པ་ཆགས་ཚུལ་སྒྲོར་གྱི་དེབ་ཞིག་གསར་ཚུལ་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་བུ་མོའི་ཆེད་དུ་<<དུས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
སྟོང་བསྟུས>> ཟེར་བའི་དེབ་ཅིག་བཅུ་མས་པར་འཛམ་གླིང་གི་ཆོན་རིག་མཁས་ཆེན་མང་པོས་གདོང་འཛིག་ཆད་མེད་ཐོབ་  
སྟེ་དེབ་གྲངས་ས་ལ་བརྒྱད་ཅུ་མ་དཔར་སྒྲན་བྱས།

འཛམ་གླིང་གལ་ཆེའི་མི་སྒྲའི་ཆེ་མཐོང་དང་།

སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཉོར་ལེ་གཟེངས་རྟགས་གཙོས།

ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་གཟེགས་རྟགས་བཅས།

བཞེས་ཏེ་ཁོང་གི་སྟན་གྲགས་མཁའ་དབྱིངས་བྲབ།

དེ་རྗེས་ཉིན་ཞིག་སྟན་ཁང་དུ་སྒྲོ་ཆད་ཀྱི་ནད་དྲག་པོས་ཟིན་ནས་ཇ་དྲག་ཆེན་པོའི་ངང་ལ་ཁོང་གི་ཚུང་མ་སྐད་བཏང་སྟེ་  
སྟན་པས་ཁོང་བཅོས་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ནི་མགྱིན་པར་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ཨོག་མ་མེད་པ་བཅོས་ན་བཀའ་མོལ་གསུངས་མ་ཐུབ་ཀྱང་  
འཆི་ལམ་ལས་སྒྲོབ་ཐུབ་ཞེས་འདམ་ག་སྤྲད་པར་། ཚུང་མས་བཤག་བཅོས་བྱེད་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་གཅང་མར་བཅད་པས་ཁོང་  
ཉིན་ཁ་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་སྤར་བཞིན་འཆོ་བར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཁོང་གི་ཁ་སྒྲ་གཉིས་ལས་དབྱགས་ཐུབ་བྱེད་  
མ་ཐུབ་སྟབས་མགྱིན་པར་ཁུང་བུ་ཚུང་དུ་ཞིག་བཅོས་ནས་དབྱགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་བརྒྱུད་ཁོང་གི་གསུ་སྟན་  
ཞབས་པ་འབྲལ་མེད་དགོས་པ་མ་ཟད་བཀའ་མོལ་ཡང་སྒྲིག་ཁྱད་འབྲལ་འཁོར་རྒྱུད་གནང་སྟེ་ཆེ་གང་པོར་མདུན་དུ་སྒྲིག་ཁྱད་དང་  
འབྲལ་མེད་ཡིན། རྗེས་སུ་ཁོང་གི་སྒྲིགས་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱབ་སྟེགས་དང་སྒྲིག་ཁྱད་སྒྲོ་ཐོན་རང་འགྲིག་ཆེད་མངགས་བཅོས་སྟེ་  
ཕུལ་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་གཏམ་བཤད་དང་སློབ་བྲིད་སོགས་ངག་ནས་བཛོད་པ་བཞིན་བྲིད་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེ་ལྟ་བུའི་ངང་ཚུལ་འོག་  
ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་པ་དེས་འཛིག་རྟེན་སའི་གོ་ལ་དང་སྐར་མའི་གོ་ལ་གཉིས་ན་མ་ཞིག་འཛིག་སྟེ་སྤར་ཡང་གསར་པ་སྟེ་  
རྒྱ་ཡིན་པའི་སྒྲོན་མེད་ལེགས་བཤད་གསུངས་ཤིང་ད་ལྟ་ཁོང་ནི་ཨ་རིའི་ནང་འཛིག་རྟེན་སྲིད་པའི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཛད་ཐུས་  
ཡིན།

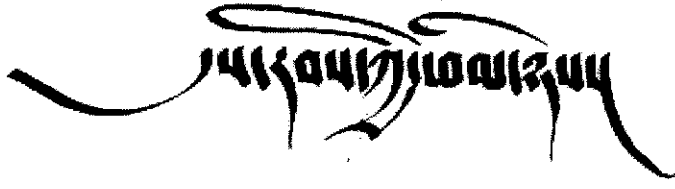
སྟོང་སྟོབས་ཆེ་ལ་ལྷག་པས་མ་ཕྱག་པ་ཅན།

ནམ་དཔྱིད་ལྷན་ལ་གཟེ་བཞིན་དཔལ་གྱིས་བརྒྱན།

ཁོང་འདྲ་དཀོན་ལ་བསྟགས་འོས་མཛད་ཤིན་གྱི།

ཆོན་རིག་འོད་སྤང་གང་སྤྲངས་ལ་འཕྲོས་ཤོག།





ཁྱེ་གར་བ་སྒྲོམ་ཆེན་དང་སྐལ་བཟང་ཁྱེ་མཆོས་ཚུལ་བསྐྱར་ཁྱེས།

མངོས་སྒྲུག་ཉི་ཟེར་མཚམས་སྤྲིན་དབྱེངས་སུ་ཐིམས།  
ཐུན་གསུམ་འཛོལ་མཚན་མེད་མགོན་དུ་ཞུགས།  
ལང་ལོང་དལ་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་རྩེ་བླ་བྲག་འོག།  
མཐོན་མཐོང་བུ་གའོད་ཀྱི་གོང་བུར་འབྱེལ།

སྒྱུ་འོད་མཚན་གཞུག་འབར་བའི་སྒྲིང་འཇགས་འོག།  
ཐུན་པའི་སྒྲིག་ལྡན་འཛོལ་བའི་སྒྲིགས་བུར་མཚོང་།  
ཟ་རམ་གདོན་གྱིས་བཏབ་པའི་རྩ་བའི་ནང་།  
འབྲུག་གཞིའི་མགོ་འདྲན་མགོ་ནག་མི་ཡི་བརྩམས།

འཆམ་མཐུན་འདྲ་ཤེས་བཟང་པོ་ཕྱིར་པོར་ནས།  
བསམ་ངན་ཁུ་ཚུར་དཔུང་གལ་ནང་དུ་འགྲིག།  
ལས་ངན་འཛིང་མོར་བྲེལ་བའི་དཔལ་པོ་ནམས།  
ལེགས་པར་བསམ་ན་ཐམས་ཅད་ཡམས་ཁའི་ཁྱུ།

ཆོ་སྒྲིག་གི་ཡིས་ཚོད་པའི་དུས་ངན་འདིར།  
སྒྱེ་པོའི་སྒྲོ་ཚེ་ངར་ཟད་རལ་གྱིའི་ཚུལ།

འཁོན་སྒྲུས་གནམ་ཅུགས་འཚུབ་པའི་ས་སྒྲིང་ན།  
མཆོ་མེད་སྒྲུབས་རིས་ཁྲག་གི་མདངས་སུ་ཆགས།

རང་དབང་མཐུན་སྒྲིལ་དྲིགས་པའི་ལུས་རྩ་ནམས།  
མ་རུང་སྒྲང་ཆེན་སྒྲིན་པའི་དོག་རྩིས་དྲུམ།  
ཞི་སྒྲིང་འཛུམ་པ་བྲལ་བའི་ལས་ངན་འདིར།  
ནམ་ཤེས་ཁྲག་མཚོར་སིམ་པའི་འབྲས་བུ་ཅམ།

གང་དེ་དུ་ངག་རོ་ལ་གི་འཐམ་གྱིས།  
འགྲོད་གདུང་ཐོད་རིས་བྲག་རིའི་དོ་བར་བདེབས།  
ལས་ངན་སྒྲོར་བ་དུད་པའི་མིག་ཚུའི་ཁྱུན།  
མཐའ་ཡས་ཁྱེ་མཚོར་བཞུར་ཀྱང་ཡམས་ཁ་ཅམ།

མོངས་འཐུག་ཅུ་བ་ངན་པའི་གི་གསོན་འོག།  
མཐུན་སྒྲིལ་དེ་སྒྲིང་འདམ་སྒྲིགས་སྒྲུབས་སུ་རུལ།  
ཟང་ཟིང་སྒྲང་དོར་ལྡོག་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།  
གོ་དོགས་གསར་པའི་སྒྱུ་རིངས་འཆར་རམ་ཅི། ॥

ཡུགས་བསམ་གྱི་སྐུ་འདྲེགས།།

ལོ་དགའི་འགན་བཅས་སློབ་གསེའི་ས་པའི་རྒྱ་ཡིག་སློབ་གཞི་ལས་པ་པ་བརྒྱུད་ཁུམ།

མཁའ་མེད་ལྷ་པ་ཆེ་མིང་། རིག་གནས་ལ།

སྤྱུགས་པས་མ་གྱི་སྒོར་ལ་བཀྱིསྐྱོང་མང་པོས་ནི་གཞིན་རྒྱུ་འགྲུབས་སུ་ཡིན་པར་ངེས། དེ་ནི་གཞིན་རྒྱུ་ཆོའི་སེམས་ནང་  
 དགའ་ངལ་ཆོ་ཤོས་དེ་གཞིན་རྒྱུ་འགྲུབས་རང་གི་སྤྱུགས་པས་མ་མའོན་འགྱུར་བྱུང་མིན་དང་། འཆོ་བའི་ནང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་  
 བྲམ་འགྲིག་པའི་རྣམ་པ་མང་པོ་ཆོན་གྱིན་ཡོད་པར་བརྟེན་དེ་ལ་གདོང་ལེན་ཕྱིད་པའི་ཆེད་དུ་རྟེན།

གཞིན་ཅུ་ལ་ལམ་པོ་ད་སྒོར་འབར་པའི་རང་གི་སྤྲུགས་པས་མ་དང་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ཆེར་སོན་པའི་རེ་བ་ཡོད་ཀྱང་དགའ་  
སྤྲོད་དང་འབར་བཅོམ་གྱིས་པས་མ་པའི་རྒྱས་སྤྲུགས་སྐྱེད་པ། ལ་ལས་རང་གི་སྤྲུགས་པས་མ་མཐོན་འཕྱར་ཆེད་དུ་སྒྲིབ་མེད་འབད་  
བཅོམ་མེད་པར་འདོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་ཀྱི་རིམ་གང་མི་ཤེས་པས་སྐར་ཆ་རེ་རེ་བཞིན་འཕྲོ་བརྒྱུག་དུ་འགྲོ་པ། ལ་ལས་རང་གི་རང་  
ལ་མཐོང་སྐྱེད་མེད་པ་སྒྲེ་སོ་སོས་ཅི་ཡང་མི་འདོན་པའི་སྤྱང་བ་འཆར་བས། རང་རྒྱས་གང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱས་སྤྲུགས་འདོན་སྤེལ་མེད་  
པའི་པས་མ་པའི་སྤྱལ་ལོང་ཞན་པར་བརྟེན་ཐ་མ་དུས་ཚོད་ཡོད་ཆོད་སྐྱེད་གཞོས་སྤྱོད་པ་ལས་བྱ་གཞན་གང་ལ་ཡང་ཡར་ཐོན་  
གྱི་རྒྱུ་ལ་པ་མེད་པར་ལྟར།

ཡུལ་ས་པས་མ་དང་ཡུལ་པའི་གཞི་ནི་ལྷ་ལྷིག་ཡིན་ན་ཐོག་མར་རང་གི་མིག་མ་དུ་ན་གྱི་དངོས་ཡོད་ལྷ་པ་པས་གོ་མ་པ་དང་པོ་  
 གྲོ་དགོས་པ་མ་ཟད། ཏ་ཅང་དཀའ་ཆོག་ས་ཆེ་པའི་འཆོ་བའི་པམ་པར་སྒྲེང་འབད་བཅོམ་པ་བརྟེན་ནས་དཀའ་ཁག་ན་མས་མེ་མེ་  
 བཞིན་འགྲོ་པ་དགོས་པ་ཡིན། ཉེས་ན་འབད་བཅོམ་ནི་ཡུལ་ས་པས་མ་གྱི་ཡང་སྒྲེང་དུ་འཛེགས་པའི་སྐྱེས་འཛེགས་སྐྱ་ལྷིག་ཡིན་  
 ཡུལ་ས་པས་མ་དང་ཡུལ་པའི་ཡུལ་ས་པས་མ་མཛོན་འགྲུར་ནི་སྒྲོང་པས་མ་གྱིད་པོ་ཞིག་དང་ཅིས་མི་མཆུང་ས།

ཡུལ་ས་པས་མ་གྱི་སྐས་འཛེགས་ནི་དག་འང་ལ་ཁྱད་པས་ད་བྱུང་པའི་སྐྱེ་ཤིང་དབང་པའི་གཞིག་ཤིང་ཅས་ལྟར་མཁས་པ་  
 (རོ་དཔེ་འཇར་) གིས་ཀྱང་ལས་གྱའི་མ་དོང་འབྱུང་པའི་བཟོ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཁྲུང་པོ་རྒྱུད་དུ་གཏོང་བྱུང་སྐྱད་འཇར་ལས་བཟོ་བྱུང་  
 ཆེས་ཆོད་མཐོང་ཡུལ་ས་པས་མ་མམ་དམིགས་ལུ་པ་བསྐྱུང་བྱུ་ཐག་བཅད་པ་རེད། ཁོང་གིས་དཔལ་འཇར་ལུ་མ་མེད་དང་གཉིད་འདོར་  
 ཟས་པ་རྟེན་གྱིས་དུས་ཤུང་ལོ་བཞིའི་ནང་ཆོད་བརྟེན་གྱི་ཐག་ཁ་གསུམ་ཤུས་ཡོད། ཁོང་གི་ཆོད་ལྷ་ཐ་མའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཅི་གཅིག་བསྐྱེམས་  
 གྱི་ཐོག་ནས་མེ་འཇར་བཞིན་པའི་སྐྱུད་པ་མ་ཛོགས་པར་དུ་བརྟེན་གིན་སྤོང་སྐབས་སྤྱི་ཤུང་དུ་སྐྱད་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲགས། དེ་  
 མ་ཐག་གཤམས་གཤོན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རོ་དཔེ་འཇར་ཆོར་མོང་ཞེས་ཆོད་པ་གྲགས། ཡིན་ནའང་རོ་དཔེ་འཇར་ནི་དུ་བཞག་གྱི་ཁོད་  
 ལས་ཁྱོན་ཆས་ཁྲག་གི་དོ་ཤིང་ཤུང་ཅིང་གཏོང་བ་ནག་པོ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་དག་འཛོར་ཆེན་པོས་ལག་གཉིས་གནམ་ལ་  
 སྤྱོད་གིན་ “ལེགས་པ་སྐྱུང་པས་ཤུང་མོང་” ཞེས་བོན་ཡོང་བ་རེད། །

ཕུལ་བྱུང་གི་མི་སྣ་དེ་ཆོས་ཚད་མཐོའི་དམིགས་ཡུལ་ནམས་དངོས་ཐོག་བདེན་འཛིན་བྱས་ནས་བསྐྱབས་ཏེ་དམངས་སེམས་  
མུན་པའི་སློ་མོ་ཕྱིས་ནས་སྤྱི་རིང་སྤྱི་ལོ་འོད་སྤང་བསྐྱས་པ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ན་མི་སྣ་དང་སྤྱི་ཡིན་ཡང་བརྩོན་འགྱུས་དང་སོ་སོར་  
དབང་བའི་བསམ་པའི་དམིགས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱུར་སྤྱི་ཡིན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་མ་ཟད། དཀའ་ངལ་བྱུང་བས་ད་  
ཀྱི་དངུལ་རྒྱུས་མངོས་སྤྱུག་ལྡན་པའི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་མེ་དོག་སྤྱི་དབུ་བསྐྱངས་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།

ཕྱགས་བསམ་གྱི་སྐྱེས་འདྲེགས་ནི་དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་དབང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྤྱི་ཡིན་པའི་  
ལེགས་བཤད་ནང་ “ཁྱེད་རང་ཆོ་ཆེ་སྤྱོད་པ་དག་ལ་བཞིན་ན། དུས་ཚོད་ཚུད་གཟོས་སྤྱོད་ཏེ་མི་ཉན། དུས་ཚོད་ནི་ཆོ་  
སྤྱོད་བསྐྱབ་པའི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་རེད།” ཅེས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ཆོན་རིག་མཁས་པ་དང་རྩོམ་རིག་མཁས་པ་ཆོས་  
དུས་ཚོད་ཀྱི་བང་རྩལ་ལ་འགན་ལྷན་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོད་ལ་ཡང་སྤྱི་ལོ་མེད་ལ་དུས་ཚོད་ནི་ཆོ་སྤྱོད་འཛམས་པའི་  
མཚན་ཆ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

ཕྱགས་བསམ་མངོན་འགྱུར་གྱི་ལངས་སྤྱོད་ཐང་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་པའི་ནུས་ལྡན་དེར་འབད་བརྩོན་དང་ཐབས་བརྒྱ་དུས་སྤྱོད་གིས་  
དེའི་ལམ་ལ་འདུག་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་མཚོར་རྒྱལ་རྩལ་འགན་པའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་  
བརྗོད་ན་ཐོག་མཉིད་ནས་ཡང་དག་པ་དང་བདེན་དོན་གྱི་གོ་འཕང་ལ་བསྐྱེད་ནས་རང་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་བསམ་པའི་ལངས་  
སྤྱོད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་རིང་གི་ཕྱགས་བསམ་མངོན་འགྱུར་གྱི་ཆེད་དུ་དམངས་ལ་སྤྱི་བྱེད་དང་མིག་དཔེ་འདོན་སྤྱོད་དགོས་པ་  
ནི་རང་གི་ཕྱག་སྤྱོད་གི་དོར་དཀའ་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པ་ནམ་ཡང་བརྗོད་མི་རུང་། །

ཁྱེད་མེད་ཀྱི་མི་རྣམས་ཨ། ཁྱོད་ཚོ་དཔལ་བོས་བདོད་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་གིས་པ་ལས།  
དཔལ་བོའི་མཛད་རྒྱུས་དང་མཚན་སྟན་ལ་མོས་གུས་དང་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་པར་མ་ཟད།  
ད་དུང་འཁང་ར་དང་སྤང་སེམས་འཛིན་དོན་ཅི་ཡོད།

— དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

# འཇིག་རྟེན་ལྷ།

གསར་ཤོག་དྲིལ་བུ་ (Hindu) ཞེས་པ་ལས་བསྐྱར།

བསམ་གྲུབ། རིག་གནས་ཁ།

། རྩོམ་ཡིག་འདི་ནི་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཡ་ལོག་ལན་གྱི་ཆུལ་དུ་བྲིས་པ་ཞིག་རེད།

བརྟེན་པའི་པ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བྱུགས་བརྟེན་གསུང་འབྲིན་ལག་སོན་བྱུང་བར་དགའ་སྟོང་། གསུམ་པས་ཡིག་ལན་འདི་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ལ་གསུམ་པ་གདན་ཤོར་ཅམ་གྱི་འདོད་བྱུང་བས་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་བསམ་ཆུལ་ཉོགས་བྱུང་པའི་རེ་བ་ཡོད། ང་རང་གི་དཔེ་ཡིག་ཆད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ལོ་སྟོན་མ་ལས་ཞན་དུ་སྦྱིན་ནས་ཨང་རིམ་གཉིས་པ་ལ་ཆུང་འདུག ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས་ཐོང་། དེས་ལན་མ་བརྟེན་པའི་སྟོན་ལ་བསམ་སྟོག་དང་དགོས་ཟེར། དེར་བརྟེན་ངས་བསམ་སྟོག་དང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་འབྲས་བྱུང་འདི་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་། ཕུ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆེད་དུ་དུས་ཆོད་བཏང་མཐོ་ལ་ང་ཆོ་ནང་མི་ཆང་མའི་ཆེད་དུ་འཆོ་བ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཞུང་ལས་ཁང་ནང་དུ་དེ་སྔ་སྔ་ངས་པའི་(Phythagaras) རྩོད་གོ་རྒྱ་སེ་སོགས་ཐེད་སྟོད་གཏོང་གི་ཡོད་དམ།

ཕུ་ལགས། ངའི་སློབ་པ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་ཁོ་རང་གིས་པ་ཡིན་པའི་དུས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྟེལ་སྤངས་དག་གསུངས་ཐོང་ཡོད། དེ་ཆོ་དངོས་གནས་དགའ་སྟོད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཁོ་རང་ཆུང་དུས་ལྷུ་མ་རྩེ་ནང་ནས་གིང་དོག་ཨ་མ་བཏོགས་པ་དང་། གཙང་འགམ་ལ་སྟོ་སྟོད་གཏོང་བར་སྦྱིན་པ། ཕུ་ལྷ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཤེལ་རིལ་གྱི་ཅེད་མོ་བརྟེན་པ། འགམ་ཆུ་འཁོར་དགོས་པའི་ཁ་ལག་བཟས་ནས་དགའ་སྟོད་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་ལ་རོལ་ཆུལ་ནམས་གསུངས་པ་ལ་གཞིགས་ན། ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་འཕེལ་རིམ་ནང་འབྲི་སྟོག་སྟོབ་སྟོབ་ནི་ཨང་གཉིས་པ་དང་འཆོ་བའི་ཉམས་ཐོང་དངོས་ནི་ཨང་རིམ་དང་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། ཕུ་ལགས། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་དེ་དག་རྩམ་མ་རེད་དམ། ཡང་ན་ལོ་ངོ་བདུན་ཅུའི་རིང་ལ་འཛུལ་སྦྱང་འདི་མགོ་མཐུག་ཐོག་པ་རེད།

ཕུ་ལགས། ངའི་ཆོ་མོ་ལགས་ཁོང་ནི་གསུམ་པ་ཡིན་ཀྱིས་དབུལ་བའི་ཡིག་ཆོངས་པ་ཞིག་ཡིན་རུང་། མོ་རང་ཆུན་དུ་བག་ཐེངས་དང་ཞི་བདེ་ལྷན་པའི་ངང་ནས་མཛེས་སྤྲུག་ལྷན་པའི་མེ་དོག་ལྷུ་མ་རྩེ་ནང་ནས་ཞལ་འདོན་(Bhagrad Gita and scripture) གནང་ནས་སྟོ་པོར་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་ཨ་མ་ལགས་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་གསུམ་པ་ཡིན་ཆུ་ཆད་མཐོན་པོ་ཡོད་ན་ཡང་ཆུན་དུ་བྱུགས་སེམས་མི་བདེ་ཞིང་བྲེལ་འཆུབ་དང་དངངས་སྐྱུག་ཁོ་ནའི་ངང་གནས་ཡོད་པས། ཕུ་ལགས་ཁྱེད་

རང་གིས་བཟུངས་ན་འབྲི་སྒྲིག་ཁོ་ན་འི་སྒོ་བ་སྒྲིང་གིས་མི་ལ་ངལ་གསོ་མེད་པར་དཀའ་ངལ་ཁོ་ན་བསྐྱུན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གས།

ཨོའོ་.....ཕུ་ལགས། བདུན་ཕྱག་སྡོན་མའི་ནང་དེ་ཕྱི་མེ་ཏོག་སྐྱམ་གྲབས་བྱས་སོང་བས་ངས་ང་ཚོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་ཆ་ན་ལ་གཏང་བྱས་ནས་ཕྱི་མེ་ཏོག་ལ་འབྲུ་མེད་པ་བཟོས་ནས་སྐར་གསོ་བྱུང་བས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལ། བྱིད་ཀྱིས་མེ་ཏོག་རྩུམ་རྩེའི་ནང་གི་མེ་ཏོག་ལ་ཆུ་ལྷག་མཁན་གྱི་བྱ་ཆུང་དེ་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་ན་ལན་གསལ་པོར་རག་གི་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། ང་ཚོས་འབྲུ་སྐྱུན་(Pesticides) སྐྱར་ལ་མང་པོ་སྤྱད་སྟེ་ཡོད་ཀྱང་གཏང་བྱས་ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ཤེས་གྱི་མེད་པ་རེད། ཨོའོ་.....ཕུ་ལགས། ངས་ཆཅན་རིག་པ་ཨར་ཅིན་མེ་སྐྱིས་(Archimedes) ཁོང་གིས་ག་རེ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། ཕྱི་མཆན་གང་ལ་བཞེན་ནས་ཀྱུ་ཤུ་ས་ལ་སྤྱང་བ་ཤེས་ཀྱི་དེ་ཅུ་མ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་མི་འདུག་ངས་འབྲི་སྒྲིག་གི་སྒོ་བ་སྒྲིང་གཅིག་ཕྱི་ལ་འབད་པ་ལས་ང་རང་གི་མེ་ཏོག་ལ་འབྲུ་སྐྱུན་གྱིས་གཞོན་འཆོ་མེད་པར་སྐྱེ་འཆར་ཡག་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་གི་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་སྐྱོན་ཆ་བྱུང་དུས་གཞན་ལ་རེ་མི་དགོས་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟོ་བྱུང་པ་བྱ་ཀྱི་དེ་ཡིན། ཕུ་ལགས། ཐེངས་ཤིག་ངས་མོ་ལགས་ལ་དྲི་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་དྲིས་པ་ཡིན། ཕྱི་མཆན་ག་རེ་བྱས་ནས་བྱིད་རང་སྒོ་སྤྱང་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་དྲི་བ་ཆུང་ཆུང་དེ་གསན་འཕྲལ་བཞད་མོ་ཞིག་གོར་སོང་། བྱིད་ཀྱིས་མཆེན་གྱི་ཡོད་དམ། ཁོང་གིས་ལན་གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་རེད། ཁོང་གི་ལན་ནི་དངོས་གནས་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་ཆང་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་འཆོ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ཞེས་གསུངས་བྱུང་། ཕུ་ལགས། ང་ཚོས་མི་ཆེ་སྤྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡང་མི་ཆེ་འབྲུ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་བཞག་དེས་ང་ལ་དངངས་འཆབ་སྐྱེ་རུ་འདུག་གི་འདུག། ང་ཚོས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ནེ་ཏོན་(Newton) གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱད་སྟེ་ཉིན་ཞིག་ཁོ་དངོས་སུ་ང་ཚོ་དང་ངོ་འཕྲད་བྱུང་ན་ང་ཚོས་ཁོ་དོ་ཤེས་ཨོ་ཡོང་བསམས། བྱིད་ཀྱིས་མཆེན་གསལ་ལྟར་མའི་ནི་ཟེར་བའི་སྒོ་བ་མ་དེས་ཀྱུ་ཤུ་མར་པོ་རེད་ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་ངག་སྐྱོར་ཐེངས་མང་པོར་བཏང་ན་འང་ཇེས་སུ་ཡིག་ཆ་དང་གཏོང་སྐབས་ཀྱུ་ཤུའི་རི་མོའི་སྤོང་ལ་ཆོན་སེར་པོ་བྱུགས་པ་རེད།

ཕུ་ལགས། བྱིད་ཀྱིས་མཆེན་གྱི་ཡོད་དམ། ཕྱི་མཆན་གང་ལ་བཞེན་ནས་ངའི་དེ་མོའི་ཡིག་ཆ་དང་གྲུབ་འབྲས་སྡོན་མ་ལས་ཞན་དུ་སྤྱོན་པ་རེད། གལ་སྲིད་ངའི་ཆུན་ལགས་ཀྱིས་སྲིད་འཛོན་འཛོར་འཛེ་བྱ་གི་(George W. Bush) ཕྱི་གར་གྱི་སྲིད་འཛོན་རེད་གསུངས་ན་དེ་འབྲད་པར་བརྩེ་དགོས་པ་དང་། གལ་དེ་ཁོང་གིས་ཉི་མ་རྒྱབ་ནས་ཤར་གྱི་ཡོད་པར་གསུངས་ན་དེ་རང་ལ་བརྩེ་དགོས། དུང་སའི་སྐྱོ་ལ་དེ་ལེབ་ལེབ་རེད་གསུངས་ན་དེ་རང་ལ་ཆ་འཛོག་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཐེངས་འདྲིའི་ངའི་ཡིག་ཆ་དང་གྲུབ་འབྲས་ལས་ཤེས་བྱུང་གྱི་འདུག།

བརྩེ་བའི་ཕུ་ལགས། ངས་བྱིད་ཀྱི་བཀའ་སྒོ་བ་རྣམས་སྤོང་དབྱས་སུ་བཞག་ནས་ཇེས་མའི་ཡིག་ཆ་དེ་ཨང་རིམ་དང་པོ་རག་པའི་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དུས་ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བྱིད་ལ་གུས་བརྩེ་ལྡན་པའི་བྱ་རྒྱ་ལ་ནས་སུལ།

གནས་བསྐྱེད་ཁྱུ་ཕྱག་སྒྲོན་མོ།

ཐུབ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆོ། ཉི་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས།

དུས་བཟང་གར་བའི་ཉི་མ།  
 འཛམ་གླིང་སྤྱོད་གས་བཞིར་བྱུང་སྐྱོང་།  
 འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱི།  
 མ་རིག་མོངས་པ་སེལ་སྐྱོང་།  
 གནས་ཆེན་བཟང་པོའི་སྤྱོད་མཁུན་།  
 སེལ་མེན་དྲུང་མེན་ནོར་བུ།  
 སེལ་དཀར་གྱུར་བྱིས་ཁེངས་སྐྱོང་།  
 འཛམ་གླིང་འོད་གྱིས་ཁེངས་སྐྱོང་།  
 གནས་ཆེན་བཟང་པོའི་སྤྱོད་མཁུན་།

རག་ཀོང་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཆར།  
 མཆོད་མེ་བརྒྱ་ཆར་འབྲུལ་མཁན།  
 ང་ཆོ་གྲོགས་པོ་ནམས་སོ།  
 འབྲུ་དེ་འབྲུ་སྒྲ་འཛོམས་སྐྱོང་།  
 ང་ཡིས་མ་ལ་ལུ་ལྷོད།  
 རྒྱ་དེ་རྒྱ་སྒྲ་འཛོམས་སྐྱོང་།  
 མཆོད་ཡོན་ང་ཡི་ལུ་ལྷོད།  
 མཆོག་གསུམ་ཀྱུ་ལ་བ་བྱ་མཆོས།  
 གཏན་གྱི་སྤྱབས་གནས་འཛད་རོགས།

འོངས་ཤོག

བདེ་ལེགས་མཆོ་མོ། རིག་གནས་ཀ

དམ་སེམས་གདུག་རྩལ་ཅན་གྱི།  
 རྒྱ་དམར་ཆུ་མོའི་དཔུང་གིས།  
 གདུམ་དྲག་དྲག་མཆོན་བཀོལ་ནས།  
 ས་ལའི་སྤྱན་རློངས་འཕྲོག་སྐྱོང་།

གཏའ་གཞོན་སྦྱར་རྩལ་འོག་དུ།  
 སྤྱག་གི་མནར་བའི་སྤྱན་ཆུ།  
 ཐུགས་སེམས་སྦྱོར་སྦྱོར་མ་གནང་།  
 བདེན་པའི་སྤྱོད་རངས་འཆར་ཡོང་།

ང་ཆོ་བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིས།  
 རོག་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་སྒྲོན་ནས།  
 བཅན་རྩལ་ཆུ་མོའི་དཔུང་ཆོགས།  
 བསེལ་ལྷན་བོད་ནས་སྦྱོད་དགོས།

ཡིད་འོང་ལྷ་རིག་ཆལ་དུ།  
 སྦྱོབ་གྲོགས་གཡུ་ཐུང་གཞོན་རྒྱ།  
 གཞོན་རྒྱུང་བྱ་བར་མ་གཡོངས།  
 མས་པོའི་ཞབས་རྗེས་འཆོལ་དགོས།

ང་ཆོ་ཅམ་ཟན་སྤྱན་ཆུ།  
 ཐུགས་ཀྱི་མཆོ་མོའི་འཛིངས་སུ།  
 རྒྱག་བསམ་རྒྱབས་ཀྱི་ཐེགས་མ།  
 སྤྱན་རློངས་མཁའ་ལ་འགོད་དང་།

བདེ་སྦྱིད་ནམ་མཁའ་གང་ཞིང་།  
 ལེགས་ཆོགས་ས་གཞི་བྱུང་ནས།  
 དཔུར་གྱི་མཆོ་མོ་བཞིན་དུ།  
 གངས་རློངས་དར་བར་ཤོག་ཅིག།



གནས་ཆེན་གྱི་ཆུ་འཛིན་པ་དབང་པོ་

- ༡༥ འགྲོ་མི་ཤེས་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༡༦ ལ་ཤེད་ཀྱི་དོན་ཅན་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༡༧ གཡག་རྒྱ་པོ་གཅིག་ལ་རྒྱ་ཆེན་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༡༨ མཐོང་མ་ཐོང་བར་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་ཅི་ཞེད།  
༡༩ གོས་དཀར་ཅན་གྱིས་གཡུ་བསྐྱེད་ཀྱིས་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༢༠ རྒྱ་ཆེན་ལྷ་ལ་ནས་རྒྱ་ཆེན་ཡོད་པ་ བོད་ལ་ཡོད་ནས་ལྷ་ལ་ཅིག་བརྒྱས།  
ཉིན་སྐབས་གཉིས་ལ་རྒྱ་ཆེན་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༢༡ རྒྱ་ཆེན་ལྷ་ལ་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད།  
༢༢ ལ་ཤེད་ཀྱི་དོན་ཅན་ བར་པ་ཤིང་། མཐོང་མ་ཐོང་གསལ་ ཅི་ཞེད།  
༢༣ དཀར་དཀར་དུང་འདྲ། ཅན་ཅན་ལོ་ལ་འདྲ། མཐོང་མ་ཐོང་འདྲ།  
སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་འདྲ། མཐོང་མ་ཐོང་ལོ་ལ་འདྲ། ཅི་ཞེད།  
༢༤ རྒྱ་ཆེན་ལྷ་ལ་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད། ཆང་གཏན་གཏན་ལྷ་ལ་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད། རྒྱ་ཆེན་ལྷ་ལ་འཕྲུག་ཅན་ཅི་ཞེད།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་སྣའི་གནས་པ་བཞི་དུས་སྐབས་དེ་རང་གི་དོན་དངོས་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་གསལ་བྱེད་པ་  
ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་སྐྱོད་དང་ཕྱོགས་ཞེན་གཞི་འཛིན་སྐབས་ན་མི་འགྲིག

— ཆབ་སྐྱོང་ཆེན་པོ་ལྷན་ཁྲིམས།

མཛུགས་བསྐྱེའི་གཏམ།

གསལ་བྱེད་པའི་དོན་མཁུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆུང་ལགས། ང་ཚོ་སྒྲུར་ཡང་མཇུག་པར་བཅོས་མིན་འཆམས་འདྲི་ན།

ཕྱི་མ་པ་པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་གྱི་པ་པོ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆུང་། ར་ཆེན་མདུན་དུ་ལྟགས་པའི་པས་མ་གཞིགས་ན་ལ་མ་ཞིག་ཤིང་།  
 དགོས་པའི་གཞན་དོན་དེ། ཁ་སང་མཐོ་སྒང་གི་ནམ་མཁུ་ཁྱུ་དང་ཁྱུ་ཤུ་ཤེ་ལྟ་བུ་ཤིང་ལྟ་བུ་ཤིང་གོ་བཤེས་དང་། མོ་ལུང་ཅིས་གསུམ་  
 ལ་སྐྱབས་སུ་བཅོལ་ནས་རང་ལུས་ཀྱི་རྩས་ཤུགས་ཡོད་ཆད་དེ་དག་གི་བར་དུ་བཞོལ་ཞིང་། གྲག་ཀྱི་ག་གི་ལམ་ལུ་མང་པོ་འབྱེམ་  
 པའི་རྩག་སྒྲུང་ཤོར་མྱོང་། དེ་རིང་ཅི་དེ་མེད་ཁ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཤར་རྒྱུང་དག་པོའི་ཐལ་རྩལ་གྱིས་སྐྱགས་ཤིང་། ཡུལ་གྱི་ར་  
 གྱི་གཏམ་རྒྱུང་རྒྱུར་མོ་ཞིག་གི་འགོ་བརྩམས། སང་ཉིན་ཡང་ར་ཆོས་ཁམིག་སྐྱེ་གསུམ་གྱི་བྱ་ཁ་གསང་པོས་ལ་རྒྱ་དང་། གཅིག་  
 རྒྱུལ། རྒྱུང་རྒྱོད་པས་མོགས་ཀྱི་འཕོད་རྒྱ་རྒྱོ་རྒྱ་ནས་མ་བརྒྱག་ཆོ། ར་ཆེན་ཡང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནམ་པོ་དེར་རྩོགས་ཆོག་ཤི་རྒྱར་  
 རྒྱག་ ར་ཆོས་མཁྱེན་པ་བརྟགས་དེ་གཞན་ཡུལ་དུ་འཕྱོ་གནས་ཤིང་ཐུབ་པམ། དེ་པས་རྒྱ་ཆོགས་ཀྱི་སྐལ་ཤུགས་དང་མིའི་རིགས་  
 ཀྱི་ཁ་ལོ་བར་ཡུར་པའི་ཤེས་རྒྱ་ཆོས་རྒྱུང་རྒྱོད་པས་ཀྱི་གོ་ཆ་བཅོན་པོ་བཞོས་ནས་གངས་རིའི་ལས་དབང་རྒྱུར་མོ་ལ་རྩག་ཅེ་འཕྲུགས་  
 ཐུབ་རྒྱུ་དེ་རྒྱུལ་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་བའི་དགོངས་གཞི་མ་ཡིན་ནམ། མི་རིགས་རུལ་སྒྲུང་དུ་ཡུར་པའི་རྒྱ་ཆོགས་རྒྱུལ་པོའི་འགོས་ནད་  
 དེ་འདྲ་གསལ་བཅོས་གྱིས་རྩེ་འབྲིང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྱོ་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་མེས་པོའི་གསུང་སྒྲུང་དོན་མོ་གཅིགས་འཛིན་གྱིས་  
 རྩོགས་ཤིག་ཨང་།

ཤེས་བྱའི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་མ་རྒྱས་པའི་ང་ཚོའི་དུས་དེའི་དེ་གཞིན་གྲགས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་མངལ་ལམས་བཅས་ནས་བཟུང་  
བྱ་བཞི་ཅུ་མ་སོང་བའི་ཡུན་ལ་ཐོག་མའི་དམིགས་དོན་བཞིན་འདི་གའི་སློབ་གཉེར་བའི་སྡེ་ཅིག་ཚོ་མ་འབྱེད་བྱ་བར་སྐྱལ་འདེད་  
དང་། སློ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་མ་ཟད། རྒྱུད་ལམ་འདི་ནས་ཚོ་མ་རིག་གི་རོལ་པ་ཁོ་ནས་འཆོ་བའི་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་ཚོ་མ་པ་པོ་  
གསར་པ་ཁག་ཅིག་གི་ཚོ་མ་རིག་གི་བྱང་ཚད་སྒྲུབ་བས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུའི་མོ་སྐབས་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ལ། བཅན་  
ཁྱོལ་ནང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་དོ་པོ་འདིན་པའི་དུས་དེའི་མེད་པའི་ས་བཅད་ཀྱང་འགྲང་སྐབས་བཅས་ནི། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་  
ཞབས་འདེགས་སྟན་བྱ་ཞུས་པའི་བདེན་གསུང་གི་གཞིན།

དེས་ན་ང་ཚོས་དེ་འིང་ཕྱལ་ཁའི་ཐུ་དབྱངས་ལེན་བྱས་པའི་ཆུག་བསམ་མ་རབ་དུ་ཐུག་པའི་དབྱ་འཛིན་མཆོག་གི་དབྱས་པའི་  
དགེ་པའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ལམ་སྟོན་གཉིས་ལ་དམ་དུ་འབྲེལ་ཞིང་། ཡང་སྟོས་མངར་སྦྱར་འཆོ་བར་འཆོལ་  
སྟེག་ལ་གོམས་པའི་ཙམ་པ་པོ་རྣམས་དང་། དེ་བཞིན་སྟེ་མང་སྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་བྱ་བར་རྟག་འདུག་ལ་མོས་པའི་རྒྱ་ཆའི་སྟོག་  
པ་པོ་རྣམས་པའི་ཐུ་ན་མེད་པའི་བཀྲིན་དང་ཐུང་དུ་འབྲེལ་ཡོད།

མཁུ་འི་པལྟ་ཡུའི་འཕྲུག་པོ་གཟུང་ཕྱོ་མེ་མཁུ་འི་གཞི་གར་པ་ཕྱོ་པའི་ཤོ་གཟུང་པོ་མེ་པ་པ་ལྷམ་པར། འཕྲུག་འཕྲུག་འཕྲོན་

པར་འདུན་པའི་གྲོགས་པོ་ལྟན་ཀྱིས་ཀྱིས། ཚུམ་ཡིག་གི་ལེགས་སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲུལ་ཐུབ་ན་དེའང་ཁ་བའི་རིག་གཞུང་སྤྱིང་སྤྱིད་སྒེལ་གསུམ་གྱི་གྲོགས་སུ་སྤྲུབར་སྤྲོབས།

གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུར། ཉེ་སྡོན་འདི་ནས་ཚུམ་བསྐྱེད་འཕྲོད་སྤྲུལ་ཞུས་པ་བཞིན་ཚུམ་འབྲིའི་བྱ་བར་དུང་ཞེན་ཟབ་པའི་གྲོགས་པོ་སྤྱོད་ཞིག་གིས་ཆ་ཆ་ཕྱར་ཕྱར་ངང་ཚུམ་ཡིག་གི་ཞལ་འདེབས་གནང་བ་ནི་གཞུང་བཞད་སྒྲུ་འདི་ཉིད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་སྤྲ་ལས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་ད་ལྟ་ནས་ཚུམ་ཡིག་གསར་བ་རེ་གྲོག་པོར་སྤྲར་མངལ་གྱི་ལེགས་སྒྲུབ་སུ་ཉར་རོགས་ཞུ།

མཐའ་དོན་ང་ཚོ་གཞུང་བཞད་སྒྲུའི་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་འགྲོགས་ཉེ་སྡོན་ངག་དབང་ས་སུ་གྱུར་བཞིན་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོམ་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་གས་པའི་སྤྱོད་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ང་ཚོ་ཚུམ་སྤྱིག་ཚོགས་རྒྱུང་ལ་ཚུམ་འབྲིའི་བྱ་བ་ཆད་དམན་ལ་ཕྱོད་བཞན་པ་དང་སྤྱོད་ཞོར་ལ་བཞེན། ཚུམ་སྤྱིག་གི་བྱ་བར་འགལ་འཛོལ་གྱི་ཆ་རྗེ་སྤྱོད་གཅིག་ཡོད་ངེས་པས་ནོང་ས་པ་ནོང་ས་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་མཐོལ་ལོ་བཞགས་སོ།

སྤྱད་གཟུར་གནས་སྤོང་ཚུལ་མཐུན་གྱིས་སྤོན་སྤྱིགས་དོར་བཅུད་ལེན་དང་ལེགས་སྒེལ་ཉེས་འགོག་གནང་རྒྱ་ནི་དུས་དེབ་འདི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་སུ་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ལགས་པས་དགོངས་འཇགས་ཡོད་པ་ཞུ།

### གསལ་བཤད།

གཞུང་བཞད་སྒྲུ་ནི་ས་རྒྱ་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཉེར་བ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་གྱི་ཚུམ་འབྲིའི་བྱ་བར་སྤྱོད་སྤྱང་དང་བྱ་བ་ཆད་མཐོར་འདེགས། མངར་སྤྱར་གྱི་མེམས་ཚོར་གྱིང་པའི་སྤྱིགས་སུ་ཞིག་ཡིན་པས་ཆང་མར་འདྲ་མཚུངས་ཀྱིས་མེད་སྤྱོད་པའི་ཐོབ་དབང་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་གནའ་དེང་གི་ཚུམ་ལུས་གང་ཞིག་སྒེལ་ནའང་བྱིད་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་སྤྱོད་དང་ཚོགས་པ་ལ་གཞོན་གཞིའི་རིགས་ཤུང་ཆེ་པན་ལས་གཞོན་ཆེ་བས་ཚུམ་སྤྱིག་པར་དགག་ཆ་བྱེད་པའི་དབང་ཆད་ཡོད་པ་ཐུགས་

འཇགས་འཆལ།



འཛིང་མཐུན་པ་དང་འཛིང་མཐུན་པ་ལོ། ། འཛིང་མཐུན་པ་དང་འཛིང་མཐུན་པ་ལོ། ། Adkins འཛིང་མཐུན་པ་ལོ། །



စာအုပ်အမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။



